



# **”ERO KUIN YÖLLÄ JA PÄIVÄLLÄ”**

Kokemuksia Askeleet-tukiohjelmasta abortin  
jälkeisten tunteiden käsittelemisessä

Sari Ahola

Opinnäytetyö  
Kesäkuu 2011  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaalisen kuntoutuksen  
vaihtoehtoiset ammattiopinnot  
Tampereen ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaalisen kuntoutuksen vaihtoehtoiset ammattiopinnot

AHOLA, SARI: ”Ero kuin yöllä ja päivällä”  
Kokemuksia Askeleet-tukiohjelmasta abortin jälkeisten tunteiden käsittelemisessä

Opinnäytetyö 112 s., liitteet 3 s.  
Kesäkuu 2011

---

Tämä opinnäytetyö tehtiin Itu-projektille, joka on kriisiraskaustyötä tekevä ja abortin jälkeistä tukea antava järjestö. Itu toimii Tampereen NNKY:n alaisuudessa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millaisena abortin läpikäyneet naiset kokivat Askeleet-tukiohjelman aborttikokemuksen käsittelemisessä sekä ohjelmaan kuuluvien eri askeleiden käsittelemisen abortin jälkeisten tunteiden työstämisessä.

Tutkimuksessa käytettiin laadullista menetelmää. Teemahaastattelut tehtiin henkilökohtaisesti viidelle naiselle, jotka kertoivat kokemuksistaan Askeleet-tukiohjelmasta sekä sen toimivuudesta abortista aiheutuneiden tunteiden selvittelyssä. Aineiston analyysissä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat käsittelivät abortin psyykkisiä vaikutuksia sekä surutyötä, jona myös aborttikokemuksen käsittelemistä voidaan pitää.

Kaikki haastateltavat painottavat Askeleet-tukiohjelman myönteisiä vaikutuksia elämäänsä. Kaikista tärkeimpiä ohjelman osa-alueita ovat vertaistuki, ohjaajan asiantuntemus sekä ohjelmassa käytetyt toiminnalliset menetelmät. Kaikki kymmenen Askeleet-tukiohjelman askelta koetaan tärkeiksi ja ne auttavat olennaisesti naisia selvittämään ajatuksiaan ja tunteitaan sekä suuntautumaan toiveikkaasti tulevaisuuteen. Ohjelman ansiosta päälimmäiseksi tunteeksi abortista jää syyllisyyden ja häpeän sijaan suru, jonka jatkotyöstämiseen ohjelma antaa välineitä.

Pienimuotoisesta laadullisesta tutkimuksesta sekä vähäisestä otosjoukosta johdun aineisto ei sovellu yleistämiseen. Tulokset voivat kuitenkin auttaa ymmärtämään abortin jälkeiseen tukeen liittyviä näkökulmia sekä abortin jälkeisen tuen tarpeellisuutta. Mahdollisuus tukeen tulisi olla saatavilla kaikissa elämän vaiheissa.

---

Asiasanat: abortin jälkeinen tuki, Askeleet-tukiohjelma, surutyö, abortin jälkeiset tunteet

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services  
Option of Social Rehabilitation

AHOLA, SARI: "Making all the difference"  
Experiences of the Journey Recovery programme in processing post-abortion feelings  
Bachelor's Thesis, 112 pages, 3 appendices  
June 2011

---

This thesis was commissioned by the Itu-project a crisis pregnancy and post-abortion support organization that is part of the YWCA Tampere division. The objective of the study was to explore how women who had had an abortion found the Journey Recovery programme in terms of helping them process their abortion experience, and how they found the various steps of the program in terms of helping them to deal with their post-abortion feelings.

The methods used in the study were qualitative. Five women were interviewed in-depth face-to-face about their experiences of The Journey Recovery programme in the emotional aftermath of abortion in order to assess the programme's impact. The data were analyzed using content analysis. The theoretical basis of the thesis pertains to the psychological impact of an abortion and the grieving process that sorting out this experience can be seen as.

All interviewees stressed the beneficial impact of the Journey Recovery programme on their lives. The most important elements in the programme seemed to be peer support, the group leader's expertise and the creative activities used in the programme. All ten steps of The Journey were found to be important and essential in helping the women sort out their thoughts and feelings and in enabling them to face the future with hope. After the programme, instead of guilt and shame the primary impact left of the abortion was grief for the processing of which the programme gave tools.

Given the sample selection and the small-scale qualitative approach, the data are not suitable for generalization. Nevertheless, the findings can contribute to the understanding of the issues involved in post-abortion support and the need for appropriate post-abortion support. Accessibility of post-abortion counselling throughout life is recommended.

---

Key words: Post-abortion support, The Journey Recovery programme, grieving process, post-abortion feelings

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	12
2.1 Abortti tutkimusilmiönä, näkökulma ja teoreettinen hahmottaminen .....	12
2.2 Tutkimuskysymykset .....	14
2.3 Tutkimusmenetelmän valinta .....	15
2.4 Teemahaastattelu .....	18
2.5 Otanta .....	22
2.6 Aineiston analyysitapa .....	22
3 ASKELEET-TUKIOHJELMAN TEOREETTINEN TAUSTA.....	26
3.1 Tutkimuksia abortin vaikutuksista mielenterveyteen.....	26
3.2 Traumaperäisen stressihäiriön oireita .....	28
3.3 Abortin jälkeinen stressi.....	30
3.4 Puolustautumis- ja selviytymismekanismeja .....	32
3.5 Suruteorioita .....	33
4 ASKELEET-TUKIOHJELMA .....	37
4.1 Taustajärjestöt ja arvot.....	37
4.2 Askeleet-tukiohjelma .....	41
4.3 Askeleita abortista toipumiseen.....	45
5 KOKEMUKSIA ASKELEET-TUKIOHJELMASTA YLEENSÄ .....	52
5.1 Lähtökohdat, esteet abortin käsittelemiselle ja ennakko-odotukset .....	54
5.2 Ohjelmasta yleisesti ja sen vaikutuksesta mielialaan .....	57
5.3 Vaikutukset näkökulman muutokseen ja eteenpäin menemiseen.....	58
5.4 Ohjaajan merkitys .....	60
5.5 Vertaistuen merkitys.....	63
5.6 Kotitehtävien ja toiminnallisten menetelmien merkitys .....	67
5.7 Kokemuksia ohjelman kristillisyydestä .....	72

6 KOKEMUKSIA ASKELEET-TUKIOHJELMAN ASKELEISTA ERIKSEEN .....	76
6.1 Askel 1: Avun hakeminen .....	77
6.2 Askel 2: Oman tarinan kertominen .....	78
6.3 Askel 3: Kieltämisestä eteneminen .....	80
6.4 Askel 4: Viha ja masennus .....	81
6.5 Askel 5: Syyllisyys ja häpeä .....	82
6.6 Askel 6: Suru .....	83
6.7 Askel 7: Vastuun ottaminen .....	85
6.8 Askel 8: Anteeksiantaminen .....	86
6.9 Askel 9: Hyväksyminen ja irtipäästäminen .....	86
6.10 Askel 10: Eteenpäin meneminen .....	88
7 VASTAUKSET TUTKIMUSKYSYMYKSIIN .....	89
7.1 Millaisena abortin läpikäyneet naiset kokevat Askeleet-tukiohjelman .....	89
7.2 Kuinka abortin läpikäyneet naiset kokevat eri askeleiden käsittelyn .....	92
8 POHDINTA .....	96
LÄHTEET .....	107
LIITTEET .....	113

## 1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä halutaan antaa puheenvuoro viidelle naiselle, jotka ovat lähteneet käsittelemään aborttikokemustaan Askeleet-tukiohjelman avulla. Tutkimus on työelämän tarpeista lähtevää ja sen tavoitteena on tutkia ja kehittää abortin jälkeistä tukimuotoa Tampereen NNKY:n Itu-projektille. Opinnäytetyön konkreettisena tarkoituksena on selvittää, asiakkaille kohdistetun haastattelututkimuksen avulla, millaisena abortin läpikäyneet naiset ovat kokeneet Askeleet-tukiohjelman aborttikokemuksen käsittelemisessä sekä ohjelmaan kuuluvat askeleet abortin jälkeisten tunteiden työstämisessä.

Jotkut naiset kokevat, että abortti on asia, jonka kanssa he ovat päässeet sinuiksi. Toisille se on kipeä osa heidän elämäänsä, jotakin joka vaikuttaa heihin syvästi, vaikka he aikoinaan kokivat tehneensä oikean ratkaisun. (CareConfidential 2010.) Abortti on Suomessa suhteellisen yleinen toimenpide, joka tehdään yli 10 000 naiselle vuosittain (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL 2011). Abortti on ollut laillinen Suomessa jo yli 40 vuotta ja se on sosiaalisestikin pitkälti hyväksytty (Laki raskauden keskeyttämisestä 1970). Yhteiskunnallinen keskustelu abortista on vähäistä verrattuna siihen, kuinka suurta kansanosaa se joko suoraan tai välillisesti koskettaa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL 2011). Juuri julkaistussa väitöskirjassaan Tuomaala (2011) toteaa, että abortin tunteista voi olla vaikea puhua, mutta toisin kuin moniin muihin vaikeisiin intiimeihin asioihin abortin tunteista puhumiseen ei ole tarjolla juurikaan apua. Suomessa ei vuonna 2007 ollut yhtään uskonnotonta tahoa, jossa olisi erikoistuttu tarjoamaan naisille tukea nimenomaan aborttitilanteisiin liittyen. (Tuomaala 2011, 137, 209.) Englantilainen Taylor (2010) esittää vielä julkaisemattomassa maisterintyössään, että tarvittaisiin tutkimuksia, joissa arvioidaan abortin jälkeisten tukiohjelmien tehokkuutta ja saatavuutta, sillä aborttiin liittyvien häiriöiden interventioita tuntuu olevan rajoitetusti ja niitä tarjoavat lähinnä hyväntekeväisyysjärjestöt (Taylor 2010, 89).

Tampereella aloitettiin vuonna 2003 Nuorten Naisten Kristillisen Yhdistyksen alaisuudessa työ, joka sain nimekseen Itu. Tampereen NNKY:n Itu-projekti tukee kriisiraskaustilanteessa olevia, raskauttaan vaikeassa tilanteessa jatkavia, aborttia miettiviä ja abortin läpikäyneitä tyttöjä ja naisia. (Itu-projekti 2011.) Askeleet-tukiohjelma on tarkoitettu abortin jossain vaiheessa elämässään kokeelle, joka kokee tarvetta toipua siitä. Askeleet-tukiohjelma antaa välineitä aborttikokemuksen käsittelyyn ja työstämiseen sekä auttaa kohtaamaan asiaan liittyviä tunteita ja löytämään resursseja, joita nainen tarvitsee suhtautuakseen kokemukseensa terveemmällä tavalla. (CareConfidential 2010.)

Asiantuntija- ja koulutusapua Itu-projektin toiminnalle on saatu Isosta-Britanniasta, jossa CareConfidential on tukenut naisia abortin jälkeisissä huolissa jo kohta 20 vuotta. CARE Centres Network on myös työstänyt käsikirjan kriisiraskauskeskustensa ohjaajille kertyneestä monen vuoden tietämyksestä. (CareConfidential 2010.) Tuloksena on syntynyt Journey-toipumisohjelma, suomenmennettuna Askeleet-tukiohjelma, joka antaa välineitä aborttikokemuksen käsittelyyn (Papunen 2011). Ohjelmassa abortin tehneisiin naisiin suhtaudutaan armollisesti ja myötätuntoisesti ilman tuomitsevaa asennetta (Baines 2011). Vaikka teemaa lähestytään kristillisestä viitekehyksestä, ohjelmaa voidaan käyttää auttamaan kaikkia abortin koskettamia heidän vakaumuksestaan riippumatta (CareConfidential 2010). Materiaalia on muokattu Suomen yhteiskuntaan sopivaksi (Papunen 2010).

Askeleet-tukiohjelma on U:n muotoinen kymmenen ison askeleen matka abortin jälkeisten tunteiden käsittelemiseen. Matka alkaa oman tarinan kertomisesta, edeten kieltämisestä, vihan ilmaisemiseen ja syyllisyyden ja häpeän tunteiden käsittelystä, surun tunnistamiseen ja työstämiseen. Sieltä nousta vastuun ottamisen ja anteeksiantamisen kautta aborttikokemuksen hyväksymiseen ja lopulta irtipäästämiseen ja elämässä eteenpäin menemiseen. Tavoitteena on, että nainen tuntee päässeensä parempaan tilaan kuin mistä hän aloitti tukiohjelman. (Journey 2005, 51–53, 59; Itu-projekti 2010.) Vertaisryhmä kokoontuu yhdeksän kertaa viikoittain. Askeleet-tukiohjelman voi myös käydä viikonloppukurssina, jolloin käsittelytahti on nopeampi. Tapaamisten välillä tehdään kotitehtäviä kyseessä olevaan tunteeseen liittyen. Toisen kerran jälkeen ryhmä toimii

suljettuna ryhmänä. Ohjaaja ja tukihenkilö ovat käyneet läpi Journey-koulutuksen ja toisella vetäjistä on hyvä olla oma kokemus ryhmäläisenä olemisesta, jotta hän voi oman tarinansa kautta kertoa omasta toipumisestaan.

Minulla oli mahdollisuus osallistua englantilaisten CARE-kouluttajien abortin jälkihoitotyön 50-tuntiseen Journey-ohjaajakoulutukseen jo kesällä 2005. Vaikken ole toiminut ohjaajana kurssin jälkeen, on kiinnostukseni kriisiraskaustyötä ja Itu-projektin toimintaa kohtaan säilynyt myös koko sosionomikoulutukseni ajan. Suoritin hallinnollisen harjoitteluni Tampereen Itu-projektissa keväällä 2010. Työharjoitteluni osui ajankohtaan, jolloin Itu-projektissa oltiin miettimässä uusia rahoitusmahdollisuuksia RAY:n projektirahoituksen loputtua neljän toimintavuoden jälkeen. Monipuolista toimintaa oli paljon ja sitä oltiin laajentamassa myös muualle Suomeen. Yhteiskunnallista huomiota ja arvostusta haettiin päättäjiltä sekä valtakunnallisesti ministerivierailun muodossa että kunnallisesti tapaamalla kaupunginvaltuutettua. Valtuustoedustajan kanssa neuvotellessamme nousi tarve saada selville, millä tavoin abortin kokeneet naiset ovat hyötynneet ja saaneet avun käydessään läpi abortin jälkeisen toipumisohjelman. Projektin vastaava työntekijä ehdotti, että voisinko opinnäytetyönä tutkia Askeleet-tukiohjelman vaikutuksia joidenkin ohjaukseen osallistuneiden naisten aborttikokemusten käsittelyssä. Olin mielissäni saadessani käytännön työelämän tarpeista nousevan ja ammattialan kehitysnäkymiin liittyvän aiheen. Kriiseistä toipuminen aihepiirinä liittyy myös olennaisesti valitsemaani sosiaalisen kuntoutuksen vaihtoehtoihin opintoihin. Tässä minulla olisi oiva mahdollisuus osoittaa valmiuteni soveltaa tietojani ja taitojani melko vaativassa asiantuntijatehtävässä. Lisäksi aiheesta tehtävä tutkimus voisi osaltaan olla lisäämässä Itu-projektin abortin jälkihoitotyön tunnettuutta ja siten jatkossa helpottamassa rahoituksen saamista ja toiminnan vakiintumista.

Lähtiessäni tutkimaan abortin jälkeistä suruprosessia olen miettinyt omia motiivejani. Ovatko minulla kenties liian vahvat ennakko-oletukset siitä, että Askeleet-tukiohjelma varmasti auttaa? Liittyykö minulla aiheeseen joitakin ratkaisemattomia omakohtaisia kokemuksia niin kuin Laitinen (2010) artikkelissaan esittää yhtenä tekijänä opiskelijalle liian läheiseen tutkimusilmiöön (Hurtig, Laitinen & Uljas-Rautio 2010, 47–48). Haluan tehdä selväksi, että aihe ei ole minulle



arka tai liian läheinen siinä mielessä, että itselläni olisi kriisiraskauteen tai aborttiin liittyvää kokemusta henkilökohtaisessa elämässäni. Kiinnostukseni tutkimusaihetta kohtaan ei siis johdu itseni terapoinnin tarpeesta eikä tirkistelyhakuisuudesta toisten ongelmiin, vaan aidosta tiedon löytämisestä, henkilökohtaisesta asiantuntijuuden kasvusta sekä ammatillisesta huolesta niitä satoja tuhansia suomalaisia naisia kohtaan, joiden elämänhistoriaan abortti liittyy. (Hurtig ym. 2010, 47; Räsänen 2010; Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos THL 2011.) Lisäksi lukijan on syytä tietää, että minulla on henkilökohtainen kristillinen vakaumus, joten tarkastelen asioita kristillisen maailmankuvan pohjalta.

Joudun tarkkaan pohtimaan aran tutkimusaiheeni tuomia eettisiä haasteita ja sen asettamia ehdottomia vaatimuksia tutkimuksen luottamuksellisuudelle ja tutkittavien hienovaraiselle kohtelulle. Sosiaalitieteisiin liittyvät tutkimusaiheet saattavat olla hyvinkin arkoja, niin yksilön kuin koko yhteisönkin kannalta. Aroiksi tutkimusaiheiksi on määritelty esimerkiksi ne, jotka herättävät pelon tunteita (esim. seksi ja kuolema). (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Aiheen lähtökohtana on juuri seksistä aiheutunut kriisiraskaus, joka on päättynyt aborttiin eli kuolemaan. Käypä hoito määrittelee raskaudenkeskeytyksen ”ihmisen toimenpitein käynnistetyksi raskauden päättymiseksi, joka ei täytä synnytyksen määritelmää ja jossa sikiön ei tiedetä kuolleen kohtuun ennen keskeyttämistoimenpidettä” (Käypä hoito 2007).

Arkojen aiheiden tutkimuksen toteutuksessa erityishuomio tulee kiinnittää tutkittavien anonymiteettiin ja muihin tutkimuseettisiin periaatteisiin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Olennaista nimettömyydessä on se, että tutkimukseen osallistuvien antama tieto ei paljasta heidän henkilöllisyyttään, oli se sitten kuinka henkilökohtaista tai sensitiivistä tahansa. Mitä intiimimpää ja kyseenalaisempaa informaatio on, sitä suurempi vastuu tutkijalla on taata, että luottamuksellisuus toteutuu kirjaimellisesti. (Cohen, Manion & Morrison 2000, 61–62.)

Keskustelin psykologin kanssa tutkimuksen mahdollisuudesta aiheuttaa tutkittavissa levottomuutta ja emotionaalista kärsimystä, kun kyseessä on näin henkilökohtainen ja mahdollisesti stressaava tutkimusaihe. Hänen näkemyksensä

mukaan keskustelu henkilöiden kanssa, jotka ovat jo ohjatusti käyneet aborttikokemuksensa läpi, ei lisää stressiä vaan päinvastoin voi toimia helpotuksena ja hoitavana kokemuksena (Alajoki 2010). Olen pyrkinyt kaikessa kanssakäymisessä hienovaraisuuteen, sillä tutkimukseen osallistujilla oli oikeus olettaa, että tutkija ottaa huomioon heidän hyvinvointinsa ja osoittaa kunnioitusta, myötätuntoa ja kiitollisuutta heitä kohtaan (Cohen ym. 2000, 60).

Aluksi luvussa 2 käydään läpi tutkimuksen näkökulman valitsemiseen ja rajaukseen liittyviä eettisiä rajoituksia ja esitellään tarkemmin tutkimuskysymykset. Sen jälkeen punnitaan erilaisten tutkimusmenetelmien ja tiedonkeruutapojen soveltuvuutta aiheeseen. Tutkimukseen valikoituneet metodit todetaan sekä kerrotaan tiedon hankinnan menetelmistä, otannasta ja aineiston analyysitavasta. Tämän jälkeen luvussa 3 siirrytään hahmottamaan itse ilmiötä eli abortin psyykkisiä vaikutuksia ja Askeleet-tukiohjelman teoriataustaa. Tutkimusten valossa abortin käydään läpi yhteyttä mielenterveyteen, traumaperäiseen stressi-reaktioon, abortin jälkeiseen stressiin, käyttäytymishäiriöihin ja puolustusmekanismeihin. Kriisi- ja suruteorioiden historiallista taustaa kartoitetaan myös sekä erilaisia tapoja jaotella surutyön vaiheita.

Luvussa 4 kerrotaan yleisesti Itu-projektin tekemästä kriisiraskaustyöstä sekä selvitetään tarkemmin abortin jälkeistä tukea myös prosessikaavion avulla. Lisäksi esitellään Journey-koulutuksen taustalla oleva englantilainen järjestö CareConfidential. Tämän jälkeen kuvataan yleisesti Askeleet-tukiohjelmaa ja käydään askeleet läpi sekä yksinkertaisen suruprosessia selventävän kaavakuvion avulla että melko tarkkaan selostaen kunkin askeleen pääsisältö. Tulososiossa luvussa 5 tuodaan ensin esille yleisiä tietoja haastateltavista, jonka jälkeen paljastetaan, miten he ovat kokonaisuutena kokeneet Askeleet-tukiohjelman aborttikokemuksen käsittelemisessä. Lisäksi täsmennetään, mikä on ollut ohjaajan ja vertaistuen merkitys sekä kotitehtävien että toiminnallisten menetelmien osuus prosessissa. Myös surutyössä luonnostaan esille tulevaa kristillisyyttä pohditaan hieman. Surutyön ja vertaistuen teoriaa on integroitu analyysin sisään. Sen jälkeen luvussa 6 käydään läpi, millä tavalla kukin ohjelman yksittäinen askel on koettu abortin jälkeisten tunteiden työstämisessä. Mikä niissä on ollut haastateltaville erityisen tärkeää, merkittävää tai vaikeaa. Luvussa 7 tehdään analyysissä

esiin nousseista vastauksista yhteenveto, jonka jälkeen luvussa 8 pohditaan tuloksia tutkimuksen teorioiden pohjalta sekä arvioidaan kuinka tutkimus onnistui selvittämään, mitä sen oli tarkoituskin ja oliko kukin vaihe riittävän eettisesti suoritettu. Tutkimustulosten luotettavuutta ja vaikutuksia mietitään myös. Lisäksi opinnäytetyössä on laaja lähdeluettelo sekä liitteenä haastatteluun liittyvät luvat, saatekirje ja kysymykset.

## 2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 2.1 Abortti tutkimusilmiönä, näkökulma ja teoreettinen hahmottaminen

Lähdin tutkimaan sekä yhteiskunnallisesti että yksilötasolla arkaluontoiseksi koettua ja usein ainakin Suomessa melko vaiettua aihetta aborttia. Näkökulman valitsemiseen, tarkentamiseen ja rajaukseen jouduin kiinnittämään erityistä huomiota koko opinnäytetyöprosessin ajan. En alkanut pohtia abortin yhteiskunnallisia vaikutuksia enkä ottanut kantaa aborttiin liittyviin eettisiin kysymyksiin. En myöskään lähtenyt käymään läpi kenenkään aborttikokemusta itsessään ja sen fyysisiä tai edes psyykkisiä vaikutuksia tai ruvennut kyseenalaistamaan aborttiin päätyneiden henkilökohtaisia tai moraalisia ratkaisuja.

Teoriataustana on se, että joillekin abortin tehneille naisille on joidenkin tutkimusten mukaan abortista saattanut seurata eriasteisia tunne-elämän häiriötä, mielenterveysongelmia tai joitakin muita vaikeuksia. Tutkimuksen tarkastelun kohteena oleva ilmiö on abortin seuraukset yksittäiselle naiselle. Katson, että näillä lähestymistapaan liittyvillä rajauksilla ja teoreettisilla sitoumuksilla onnistuin saamaan ilmiön tutkimukselliseksi mielekkääksi ja minun tapauksessani myös eettiseksi kestäväksi (Hurtig ym. 2010, 52).

Tutkimuksen viitekehyksenä on luonnollisesti sosiaalialan tutkimus, sillä Ituprojektin kautta minulle avautui mahdollisuus tutkia naisia, jotka ovat kokeneet tarvetta käsitellä aborttikokemustaan ohjaajan johdolla vertaisryhmässä. Sosiaalialan opiskelijana ja erityisesti kuntoutuksen vaihtoehtoiset opinnot valinneena koin mielekkääksi paneutua tämän yhteiskunnassamme mielestämme hyvin pitkälti unohdetun ja laiminlyödyn asiakasryhmän tarpeisiin; abortin jälkeiseen toipumiseen, henkiseen hyvinvointiin ja sosiaaliseen tukeen.

Aiheeseeni liittyvää teoriataustaa hahmottaessani otin tarkastelun kohteeksi Ituprojektin käyttämän abortin läpikäyneille tarkoitetun, ohjattuun vertaistukeen perustuvan, Askeleet-tukiohjelman. Aborttia on edeltänyt kriisiraskaus ja abortti itsessään voi aiheuttaa naiselle jonkinasteisen traumaattisen kriisin. Sen laa-

tuun ja syvyyteen vaikuttavat erilaiset aborttiin liittyvät henkilökohtaiset sekä olosuhteista johtuvat tekijät. Jotkut abortin kokeneista saattavat juuttua reaktio- vaiheeseen ja heille kehittyy pahimmassa tapauksessa traumaperäinen stressihäiriö eli PTSD tai muita mielenterveysongelmia. Aborttiaiheesta yleensäkin saatavan kotimaisen kirjallisuuden ja tutkimuksen vähäisyyden vuoksi tutustuin aiheesta tehtyihin tuoreisiin ulkomaisiin tutkimuksiin. Aborttiin tilastotutkimuksissa liitetystä itsemurhariskistä huolimatta abortin tunteiden kohtaamisesta ei ole suomeksi tarjolla juuri lainkaan informaatiota eikä koulutusta (Gissler, Hemminki & Lönnqvist 1996; Tuomaala 2011, 209). Selvitän yleisesti traumaperäisen stressihäiriön oireita sekä vastaavia juuri aborttikokemukselle tyypillisiä oireita. Tutustun myös abortista mahdollisesti johtuviin käytöshäiriöihin ja itseä sisäiseltä kivulta suojeleviin selviytymismekanismeihin.

Usein aborttia seuraavat reaktiot rajoittuvat kuitenkin tavallisemmiksi surureaktioiksi. Abortin kautta naiset ovat menettäneet lapsen ja mahdollisuuden äitiyteen ainakin sillä kertaa. Aborttikokemuksen käsittely onkin ensisijaisesti suruprosessi (Journey 2005, 87; Papunen 2010). Askeleet-tukiohjelmassa käydään läpi osittain samoja surutyön vaiheita ja tunteita kuin yleensä suruteorioissa on esitetty. Askeleet-tukiohjelma seuraa myös osittain kriisipsykologista mallia ja samantyyppistä kaavaa mitä yleensä käytetään traumojen käsittelyssä (Papunen 2011; Vahala 2011). Erilaisia kriisi- ja suruteorioita ja niiden historiallisia taustoja selvitetään teoriaosassa. Surutyön eri vaiheet ovat liitetty askeleiden analyysin yhteyteen. Itu-projektin käyttämässä työmenetelmässä on myös elementtejä psykologisesta jälkipuinnista eli debriefingistä varsinkin askeleen kohdalla, jossa asiakas kertoo oman tarinansa. Askeleet-tukiohjelma toteutetaan ryhmässä, jossa kaikilla on sama kokemus taustalla, joten tutkimuksessa käsitellään vertaistukea. Myös nämä osuudet ovat integroitu analyysin yhteyteen.

Haasteena oli valita aiheeseen liittyvien erilaisten ilmaisujen ja sanontojen väliltä tutkimukseen parhaiten soveltuvat käsitteet. Luomme sanoillamme myös todellisuutta, joten ei ole suinkaan yhdentekevää millä termeillä aborttiin liittyvistä asioista puhumme. Kun mietin Askeleet-tukiohjelmaa, niin onko kyseessä aborttikokemuksen käsitteleminen ja abortin jälkeisten tunteiden työstäminen vai ennemminkin abortin jälkikriisi tai suruprosessi. Pitäisikö puhua abortin jälkeisestä

masennuksesta, stressistä tai jopa abortin aiheuttamasta traumaperäisestä stressireaktiosta vai vain yleisesti abortin jälkihoidosta ja psykologisista vaikutuksista. Ovatko työstämisen kohteina abortista johtuvat mielenterveyshäiriöt tai -ongelmat vai neutraalisti vain vaikeudet vai abortin aiheuttama trauma tai ahdistus? Vai pitäisikö asialle keksiä ihan uusi kompakti suomalainen termi? Jos synnytyksen jälkeinen masennus on nykyään YSA:n asiasanojen mukaan synnytysmasennus, abortin jälkeinen ahdistus voisi olla yhdellä sanalla sanottuna aborttiahdistus.

Erilaiset käsitteet heijastelevat eri tieteenaloja, teoriataustoja, tutkimustuloksia ja uskomuksia. Ei ole olemassa neutraaleja ilmaisuja, vaan moni ensin myönteisen kuuloinen termi saa ajan myötä riesakseen kielteisiä sävyjä ja konnotaatioita. Koska pyrin pysyttelemään mahdollisimman objektiivisena, puhun tässä työssä yleisesti abortin vaikutuksista tai abortin jälkeisistä tunteista ja käytän kulloiseenkin käsittelemääni teoriataustaan liittyen termejä, kuten abortin jälkeinen stressi, kriisi tai suru.

## 2.2 Tutkimuskysymykset

Kysymyksenasettelua rakentaessani otin huomioon sekä työelämätahon toivomuksia että ammattikorkeakoulun puolesta asetettuja eettisiin perustein tehtyjä rajoituksia. Päädyin ottamaan lähtökohdaksi Askeleet-tukiohjelman läpikäyneiden kokemukset ohjelmasta abortin jälkeisten tunteiden käsittelemisessä. Opinäytetyön tilaajan toiveena oli saada selville minkä tunteiden eli yksittäisten askeleiden läpikäyminen on aborttikokemuksesta toipumisessa ollut tärkeää.

Tutkimuskysymysten rajaukseen liittyvien eettisten haasteiden huomioon ottamisen jälkeen tutkimuskysymykseksi muotoutui yksi pääkysymys:

1. Millaisena abortin läpikäyneet naiset ovat kokeneet Askeleet-tukiohjelman aborttikokemuksen käsittelemisessä?

Toiseksi kysymykseksi tarkentui:

2. Kuinka abortin läpikäyneet naiset ovat kokeneet Askeleet-tukiohjelman eri askeleiden käsittelemisen abortin jälkeisten tunteiden työstämisessä?

### 2.3 Tutkimusmenetelmän valinta

Ennen tutkimusmenetelmän valintaa halusin käydä läpi ja pohtia erilaisia tapoja tehdä tutkimusta. Koin tarvetta selvittää millä menetelmällä saisin parhaiten haluamaani tietoa ja aineistoa tutkimukseen ja mikä tutkimustapa olisi myös eettisten kysymysten kannalta perustelluin? Listasin määrällisen ja laadullisen menetelmän tuomia etuja, vahvuuksia ja rajoituksia ja vertasin erilaisia aineistonkeruun menetelmiä.

Määrällistä tutkimusta olisi voinut harkita tässä tutkimuksessa, sillä sen avulla on mahdollista saada yleistettävää tietoa ja tuloksia voidaan laajentaa koskemaan koko aineistojoukkoa. Rajoitteita määrällisen tutkimuksen tekemiseen on kuitenkin monia. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on tärkeää, että havaintoaineisto soveltuu määrälliseen mittaamiseen ja siinä korostetaan myös yleispäteviä syyn ja seurauksen lakeja ja todellisuutta pyritään rakentamaan objektiivisesti todettavista tosiasioista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 139–140.) Näiden seikkojen toteutuminen olisi ollut epätodennäköistä tutkimuksessani, sillä ensiksikin abortin jälkeisen prosessin työstämisestä on hankala saada tilastollisesti käsiteltävään muotoon. Toiseksi tutkimuksen tehtävänantona oli tuoda esiin nimenomaan henkilöiden subjektiivisia ja omakohtaisia kokemuksia. Lisäksi, että tuloksia olisi voitu yleistää kaikkia koskevaksi, olisi tarvittu riittävästi tutkittavia tapauksia. Määrällisen tutkimuksen haasteena onkin saada tarpeeksi kattava otos. Itu-projektin toiminnan aikana abortin tukiohjelman on kyllä käynyt läpi jo useita kymmeniä naisia. Mukaan ohjelmaan on kuitenkin voinut tulla täysin anonymiminä eikä naisten henkilötietoja ole siten kirjattu mihinkään. Jo tämä seikka muodosti esteen määrällisen menetelmän käyttämiselle. Ja vaikka jotkut asiakkaista ovat antaneet henkilötietonsa yhteydenottoja tai tiedonantoja varten, näiden yhteystietojen luovuttaminen tutkimustarkoitukseen olisi voinut olla epäeettistä. Lisäksi, jos tutkimukseen olisi kutsuttu mahdollisimman monia tukiohjelman vuosien mittaan läpikäyneitä, olisivat kutsutut kuitenkin saattaneet jättää tutkimukseen osallistumatta aiheen arkaluontoisuuden vuoksi ja niin otos olisi jäänyt liian pieneksi määrällistä tutkimusta ajatellen. Eettisen haasteen asetti

myös se, että esimerkiksi persoonaton määrällinen kysely olisi voinut laukaista aborttikokemukset akuuteiksi eikä voitaisi taata, että tutkimuksen kohteella olisi ollut siinä tilanteessa tarvitsemaansa apua saatavilla.

Kun kvantitatiivinen tutkimus pyrkii siis yleistämään, niin kvalitatiivinen tutkimus tuo puolestaan kuuluviin tutkittavien näkemykset. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 27–28.) Laadullista tutkimustapaa on hyvä käyttää silloin, kun halutaan käsitellä tapaukset ainutlaatuisina ja halutaan korostaa ilmiöiden merkityksellistä luonnetta (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2009, 163–164). Lisäksi kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on määrien sijasta keskittyä laatuun ja laatueroihin. Nämä määrittelyt sopivat tutkimuskysymyksiin: Millaisena abortin läpikäyneet naiset ovat kokeneet Askeleet-tukiohjelman aborttikokemuksen käsittelemisessä ja kuinka asiakkaat ovat kokeneet tukiohjelman eri askeleiden käsittelemisen abortin jälkeisten tunteiden työstämisessä? Kvalitatiivisilla menetelmillä päästäänkin lähemmäs merkityksiä, joita ihmiset itse antavat ilmiöille ja tapahtumille. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 27–28.)

Yksi tutkimuksen toteuttamisen vaihtoehto on havainnointitutkimus, jossa tutkimuksen tekijä tekee havaintoja tutkittavista joko tarkkailijana tai osallistuessaan itse toimintaan. Osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan aineiston keruutapaa, jossa tutkija tavalla tai toisella osallistuu tutkimansa yhteisön toimintaan (Eskola & Suoranta 1999, 99–100). Olisin voinut harkita apuvetäjän roolia, sillä olen käynyt kaikki ohjaamiseen tarvittavat kurssit. Kokemukseni tämältyyppisestä ohjaustyöstä on aika vähäistä, joten en tiedä olisinko pystynyt täysipainoisesti suoriutumaan kahdesta vaativasta roolista sekä ryhmän vetämisestä että tutkijana toimimisesta. Ehkä tehtävä olisi onnistunut enemmän tutkijan roolissa eli havainnoija osallistujana kuin osallistuja havainnoijana (Metsämuuronen 2005, 228). Ryhmälle olisi minusta pitänyt kertoa havainnoinnista, vaikka se ei ole aina välttämätöntä (Eskola & Suoranta 1999, 100). Piilohavainnoinnissa tutkijan vaikutus on minimaalinen, kun taas kertominen voi vaikuttaa ryhmään osallistuvien suhtautumiseen (Metsämuuronen 2005, 228). Tällöin ryhmän toipumisprosessi olisi saattanut hidastua, muuttua merkittävästi tai jopa estyä, joten tutkijana olisin vaikuttanut tutkimustulokseen haittaavasti eivätkä tulokset olisi olleet aitoja. Ideaalia olisi, ettei tutkija vaikuttaisi lainkaan, mutta tämä on lähes mah-



dotonta (Eskola & Suoranta 1999, 102). Mahdollisesti yli kymmenen viikon prosessiin lähteminen ja sitoutuminen olisivat olleet tutkimuksen aikataulujen kannalta haasteellista, vaikka tukiohjelma olisikin alkanut juuri sopivasti tutkimuksen aloittamisen aikoihin.

Askeleet-tukiohjelmasta järjestetään myös lyhyempiä viikonlopun kestäviä intensiivijaksoja. Niissä askeleiden läpikäyminen ja prosessi on niin nopeaa ja viikonlopun aikana osallistujat ovat toipumisessaan vielä niin vaiheessa, että heidän havainnointinsa olisi saattanut olla melko epäeettistä. Heidän tutkimistaan voisi verrata kriisitilanteessa shokkitilassa olevien uhrien haastattelemiseen.

Erilaiset haastattelut ovat vartenotettavia vaihtoehtoja tiedon hankkimiseksi. Onnistuneen haastattelun taustalla motivoivana tekijänä tulee olla tutkijan uteliaisuus ja halu tietää ihmisten näkökantoja ja käsityksiä asioista, kuulla heidän tarinoitaan ja saada selville heidän tunteitaan (Cohen, Manion & Morrison 2000, 268). Strukturoitu malli, jossa vastaukset valitaan valmiiksi annetuista vaihtoehtoista, olisi ollut tämän monimutkaisen teeman kannalta liian rajoittava. Puolistrukturoitu haastattelu, jossa valmiiksi mietittyihin kysymyksiin vastaaja saa järjestyksessä vastata omin sanoin, olisi sopinut aiheeseen jo paremmin. Teemahaastattelu antaa enemmän väljyyttä haastattelun kulkuun, sillä se mahdollistaa sen, että haastateltava saa puhua mistä vain hän haluaa, kunhan se liittyy aiheeseen. Haastattelija vain varmistaa, että kaikki etukäteen päätetyt teema-alueet käydään läpi, mutta niiden järjestys ja laajuus voivat vaihdella (Eskola & Suoranta 1999, 102). Avoimessa haastattelussa keskustellaan aiheesta, mutta kaikkia teemoja ei tarvitse käydä läpi. Jos haastateltavan kanssa halutaan päästä aiheessa syvälle, avoimia haastattelukertoja pitäisi olla useita. Tällöin puhutaan usein syvähaastattelusta. (Eskola & Suoranta 1999, 87.)

Jos halutaan minimoida tutkijan persoonan vaikutus tiedon saamisessa, yhtenä vaihtoehtona on aineiston kerääminen kirjallisessa muodossa. Kirjoittaessaan ihminen on yksin ajatustensa, kokemustensa ja motivaationsa kanssa eikä mikään vuorovaikutussuhde häntä häiritse (Eskola & Suoranta 1999, 124). Kirjallisessa tuotoksessakin voidaan silti olla äärimmäisen varovaisia eikä asioita pu-

reta niin kuin luotettavalle, hyvälle ystävälle, vaikka tutkija sitä toivoisi ja odottaisi. Naisten tarinat ovat yksityiskohtaisempia, monipuolisempia sekä henkilökohtaisempia, verrattuna miesten kertomuksiin, mikä tässä tutkimuksessa olisi puoltanut kertomuksien käyttämistä aineistonkeruumenetelmänä. (Eskola & Suoranta 1999, 124–125.)

Edellä esitetyn pohjalta päädyin tekemään kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen, koska tarkoituksenani on nimenomaan kokemuksellisuuden kuvaaminen. Laadullinen tutkimus on kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, missä halutaan tuoda tutkittavan ääni ja näkökulma esille (Hirsjärvi ym. 2009, 164). Mitä lähemmäs tullaan yksilöä ja vuorovaikutusta, sitä suurempi syy on valita tutkimukseen laadullinen tutkimusmenetelmä (Hirsjärvi & Hurme 2006, 27). Halusin kohdata Askeleet-tukiryhmän käyneet naiset yksilöinä henkilökohtaisesti, kuunnellen ja ymmärtäen heitä sekä välittäen myös hyväksymistä. Abortin jälkeisessä prosessissa nainen on tuntojensa keskellä ja näiden kokemusten esiin tulemiselle halusin antaa tilaa. Kvalitatiivinen menetelmä onkin hyvä valinta silloin, kun halutaan tietoa tajunnan sisällöstä (Hirsjärvi & Hurme 2006, 28). Laadulliset menetelmät sallivat valittujen aiheiden syvällisen tutkimisen, jossa huomio voidaan kiinnittää yksityiskohtiin, kontekstiin ja hienovaraisiin nyansseihin eikä tarvitse rajoittua ennalta mietittyihin kategorioihin (Patton 2002, 227). Tutkimuksemme kiinnostuksen kohteena on ollut juuri todellisen elämän kuvaaminen, joka on hyvin moninaista ja kokonaisvaltaista ja jossa eettiset kysymykset kietoutuvat toisiinsa vaikeasti käsiteltäväksi vyyhdeksi (Hirsjärvi ym. 2009, 161).

## 2.4 Teemahaastattelu

Aineiston keräämisessä käytin haastattelua, koska se sopii tilanteisiin, joiden aihe on arka tai vaikea, joissa tahdotaan selventää sekä syventää tietoa ja joissa tiedetään vastausten olevan monitahoisia (Hirsjärvi & Hurme 2006, 28, 35). Oman aborttikokemuksen työstämisen miettiminen on aihepiirinä arka ja halusin, että tutkittavilla oli mahdollisuus kertoa monipuolisesti asiastaan.

Haastattelumuodoksi valitsin teemahaastattelun. Se soveltuu erityisesti tutkimuksiin, joissa korostetaan haastateltavien elämysmaailmaa ja heidän määritelmäänsä tilanteesta. Haastateltavat saivat keskittyä kertomaan omista kokemuksistaan abortin jälkeisessä prosessissa käyttäen itse valitsemiaan termejä. Teemahaastattelussa oli valmis haastattelurunko, josta tarvittaessa voitiin poiketa (liite 3). Aihetta käsiteltiin tiettyjen teemojen kautta, mutta niiden järjestys vaihteli. Haastateltavilta kysyttiin avoimia kysymyksiä ja siten pyrittiin saamaan monipuolisia ja laaja-alaisia vastauksia (Patton 2002, 227). Vastaaaja pystyy tällöin määrittelemään oman lähestymistapansa teemaa kohtaan. Tällainen menetelmä vapauttaa haastattelun tutkijan näkökulmasta ja antaa tutkittavan äänelle tilaa. Teemahaastattelussa haastateltavien itsensä antamat merkitykset ja tulokset ovat keskeisellä paikalla. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 47–48.)

Henkilöhaastattelussa vastaajat pyrkivät pääsemään jonkinlaiseen käsitykseen haastattelun luonteesta. He miettivät, onko kyseessä yksilöllinen terapiatilanne, jossa hänen odotetaan avautuvan vai ennemminkin luottamuksellinen keskustelu vähän niin kuin ystävän kanssa. Erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ja haastateltavien käyttämissä tulkintamalleissa saadaan erilaista tutkimusaineistoa. (Alasuutari 1999, 150–151.) Sosionomikoulutus ei kuitenkaan pätevöitä terapia-työhön, joten ketään ei pyritty terapoimaan, mutta jokaiseen haastateltavaan suhtauduttiin kunnioittavasti ja arvostavasti. Haastateltavilta ei kysytty suoraan tunteista, sillä silloin tunteet olisivat voineet nousta pintaan itse haastattelutilanteessa ja tutkimustilanteesta olisi voinut tulla eettisesti haastavaa. Tunteiden sijasta pidättäydyttiin lähinnä eri askeleista kysymiseen. Vastauksia vältettiin kommentoimasta muuta kuin hyväksyvästi nyökäten ja palautetta annettiin rajoitetusti. Askeleet itsessään kyllä sisältävät eri tunteiden käsittelyä, mutta haastateltavalle itselleen jäi valinnan vapaus puhua tunteistaan eri askeleiden yhteydessä, jos hän niin halusi, mutta heitä ei provosoitu tai keskustelua ohjattu siihen suuntaan. Toisaalta haastateltava muutenkin helposti kaunistelee asioita vastatessaan kysymyksiin, jotka koskevat moraalisesti arkaluontoisia asioita, riippumatta siitä, kuka ennalta tuntematon niitä utelee (Alasuutari 1999, 150).

Haastattelutyöli, joka antaa vastaajille mahdollisuuden puhua vapaasti vie tyypillisesti paljon aikaa (Patton 2002, 227). Kullekin haastateltavalle varattiin aikaa

kokonainen tunti kertoa kokemuksistaan Askeleet-tukiohjelmasta. Tunnin ajateltiin olevan riittävän pitkä aika laveasti ja seikkaperäisesti selostavalle eikä taas olevan liian pitkä aika lyhytsanaisesti ja niukasti kommentoivalle. Haastattelun pituudessa piti ottaa huomioon myös aineiston puhtaaksikirjoittamiseen kuluvat aikaresurssit.

Avoimet apukysymykset olivat hyviä olla olemassa, jotta aineistoa saataisiin varsinaisiin tutkimuskysymyksiin liittyen. Liian johdattelevia kysymyksiä pyrittiin ehdottomasti välttämään. Koska on aina se mahdollisuus, että liian kohtelias haastateltava on valmis vahvistamaan tutkijan omia olettamuksia, joten haastateltavalle täytyy kaikin voimin vakuuttaa, että tutkija haluaa tietää totuuden juuri niin kuin haastattelija sen näkee. Haastateltavan on myös hyvä tietää, että tutkija on yhtä iloinen; tulee hänen olettamuksensa osoitetuksi oikeaksi tai vääräksi. (Cohen ym. 2000, 297.)

Ennen haastatteluja vertailtiin myös sitä, tulisiko haastattelutilanteessa käyttää äänitystä vai tehdä vain kirjallisia muistiinpanoja. Tutkimuksen kannalta ei aina ole merkitystä vain sillä mitä sanotaan, vaan myös sillä miten asiat sanotaan: kuiskaamalla, itkua pidätellen vai itsevarmana ja rohkeasti. Puheen nyansseja ja äänenpainoja pystyttäisiin tarkemmin analysoimaan jälkikäteen äänitteeltä. Myös sanomatta jääneitä asioita olisi helpompi todentaa tallenteelta. Tutkijalla saattaa olla oletuksia, mitä asioita haastattelun aikana nousee. Tällaisten aiheiden poissaolo saattaa olla hyvinkin merkityksellistä. Odotetun, mutta silti puuttuvan aiheen poisjääminen on syytä tutkia niin, että löydetään syy sen välttelylle. (Cohen ym. 2000, 296.) Esimerkki minun tapauksessani olisi se, käyttäkö haastateltava abortti-sanaa vai korvaako hän sen vaikkapa pronomiinilla tai kiertoilmauksella: ”Se juttu, mikä silloin mulle tapahtui”. Yllä mainituilla seikoilla ei tutkimuksessani loppujen lopuksi ollutkaan niin suurta merkitystä, sillä en ruvennut analysoimaan aineistoa diskurssianalyysillä kiinnittäen huomiota erityisesti puhetapaan tai kielen käyttöön. Äänityslaitteen käyttö kuitenkin valittiin, sillä materiaalin ylöskirjaaminen haastattelutilanteessa olisi ollut erittäin haasteellista ja puutteellista. Monet hyvät ajatukset ja lausahdukset olisivat jääneet rekisteröimättä tai saattaneet mennä kokonaan ohi tai unohtua materiaalin runsauden takia. Haastatteluaineiston säilyminen haluttiin varmistaa muuttumatto-

mana analyysiä varten, ettei arvokasta tietoa olisi kadonnut ja tutkimuksen luottavuus olisi siten kärsinyt. Toisaalta äänityslaitteen läsnäolo olisi voinut olennaisesti lamauttaa haastateltavan, mutta onneksi näin ei käynyt kenenkään kohdalla. Kaikkia haastateltavia informoitiin äänityksestä jo etukäteen eikä kellenäkään tuntunut olevan mitään sitä vastaan. Äänityslaitteen poissaolo olisi tuskin auttanut haastateltavaa avautumaan vapaammin ja siten vaikuttanut siihen, että haastatteluaineisto olisi ollut jotenkin aidompaa, rehellisempää tai runsaampaa.

Valmistauduin haastatteluihin ja kohtaamaan abortin läpikäyneitä naisia katselemalla CareConfidentialin verkkosivuilta videomateriaalia, jossa englantilaisen abortin jälkihoito-ohjelman käyneet naiset kertovat omia kokemuksiaan siitä kuinka he kurssin avulla pystyivät ilmaisemaan tunteitaan, suremaan menetettyä lastaan ja löytämään mielenrauhan (CareConfidential, 2010). Tutustuessani aihepiiriin perusteellisemmin kävin lukuisilla lähinnä amerikkalaisilla kriisiras-kauskeskusten ja abortin jälkihoitoa antavien järjestöjen verkkosivustoilla, joilla pääsi lukemaan erilaisia elämäntarinoita aborttikokemukseen liittyen ja katso-maan videolinkkejä aiheesta (National Helpline for Abortion Recovery 2010; Rachel's Vineyard Ministry 2010; Ramah International 2010; SaveHaven Minist-ries 2010; Thoughts on Abortion 2010; The UnChoise 2010).

Haastattelut tehtiin haastateltaville jo Askeleet-kurssin ajalta tutuksi tullessa Itu-projektin huoneessa. Ennen haastattelua haastateltavat saivat sähköpostitse saatekirjeen, jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta, tavoitteesta sekä käy-tännön järjestelyistä (liite1). Saatekirje lähti Itu-projektin työntekijän kautta hä-nen valitsemilleen henkilöille, jotka hänen harkintansa mukaan voisivat haastat-teluun osallistua. Haastateltaville korostettiin alusta pitäen tutkimuksen luotta-muksellisuutta ja materiaalin salassapitoa sekä haastateltavien oikeutta vetäy-tyä tutkimuksesta missä vaiheessa tahansa. Haastatteluissa oli mukana haas-tattelijan roolissa silloinen opinnäytetyöparini ja itse toimin haastattelutilanteissa havainnoitsijana sekä tukena ja tarvittaessa apuna kysymysten teossa. Haastat-telussa käytettiin digitaalista äänityslaitetta, jolta aineisto siirrettiin tietokoneelle ja äänitetty materiaali litteroitiin huolellisesti kirjoitettuun muotoon.

## 2.5 Otanta

Otantamalliksi valikoitui harkintaotanta. Tämä otanta on sellainen, jossa on tarkoitus valita strategisesti ja tarkoituksellisesti sellaisia tapauksia, joilla on paljon tietoa. Erityisesti valitsemassani kriteeriotannassa poimitaan tapauksia, jotka täyttävät jonkin kriteerin. Tämä takaa otannan laadun. (Patton 2002, 243.) Tässä tapauksessa tämä tarkoitti sitä, että kaikki haastateltavat ovat käyneet Askeleet-tukiohjelman joko viikoittain kokoontuvassa ryhmässä tai viikonloppukurssina. Tärkeää on myös se, että haastateltaviksi valikoitui henkilöitä, jotka ovat valmiita, halukkaita ja kykeneviä kertomaan omista kokemuksistaan. Sain tietoa hyvistä tutkimuksen kohteista Askeleet-tukiohjelman ohjaajalta, joka suositteli muutamia kontaktejaan, jotka täyttäisivät asettamani kriteerit ja olisivat sopivia haastatteluun.

Etukäteen oli vaikea tietää kuinka monta haastateltavaa on tarpeeksi tutkimuksen tulosten kannalta. Laadullisen tutkimuksen valideetti eli pätevyys ja luotettavuus sekä sisältö ovat enemmänkin riippuvaisia valittujen tapausten rikkaudesta ja tutkijan analyysitaidoista kuin otannan koosta (Patton 2002, 245). Tutkimukseni tavoitteena on syvällisemmin tutkia muutamien valikoitujen tapausten kokemuksia laajemmin ja kokonaisvaltaisemmin. Koska ei ollut pyrkimystä yleistää tai löytää tyypillisiä edustajia eikä tehdä laajaa tai kattavaa otantaa, käytävissä olevien resurssien puitteissa otosjoukon määräksi katsottiin riittävän viisi kasvatusten tapahtuvaa teemahaastattelua. Muutamilta saatu syvällisempi informaatio saattaa olla hyvin arvokasta varsinkin jos tapaukset tietävät asiastaan paljon (Patton 2002, 244).

## 2.6 Aineiston analyysitapa

Analyysissä raakamateriaalista eli datasta erotellaan tutkimusongelman kannalta olennainen aines (Eskola & Suoranta 1998, 151). Kun tutkimuksessa pyritään ymmärtämään, silloin käytetään laadullista analyysiä ja päätelmien tekoa (Hirsjärvi ym. 2009, 224). Aineisto voidaan purkaa ja edetä siitä suoraan analyysiin

luottaen tutkijan intuitioon tai se voidaan purkamisen jälkeen ensin koodata. Käytännössä haastatteluista on vaikea rakentaa ehjiä tulkintoja ennen aineiston edes karkeaa ryhmittelyä. Aineiston perinpohjainen tunteminen on tärkeää, joten se on syytä lukea useampaan kertaan. Lukiessa syntyy oivalluksia, mutta nämä ovat epäsystemaattisia eivätkä jäsennä koko aineistoa. (Eskola & Suoranta 1998, 151–152.)

Haastatteluiden analysoimisessa käytetään usein sisällön analyysiä. Se on nettelytapa, jolla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällön analyysissa pyritään rakentamaan sellaisia malleja, jotka esittävät tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä muodossa ja jonka avulla se voidaan käsitteellistää. (Kyngäs & Vanhanen 1999.) Sisällön analyysillä viitataan laadullisen aineiston pelkistämisyritykseen ja siinä ilmenevien ydinasioden pohjimmaisten merkitysten ja johdonmukaisuuksien tunnistamiseen sekä ymmärtämiseen. Sisällön analyysin kautta löydettyjä ydinsisältöjä kutsutaan usein teemoiksi tai tyypeiksi. (Patton 2002, 453.)

Jokainen haastattelu litteroitiin huolellisesti ennen kuin aineistosta ruvettiin etsimään esiin nousevia teemoja, sanoja ja asioita. Tavoitteena oli löytää haastatteluista samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia sekä toistuvia kuvioita ja asioita, jotka ovat erityisen merkittäviä. Pyrin muodostamaan joukkoja ja tekemään ryhmittelyjä eli jäsentämään kokonaisuutta. Käytännössä järjestin eri teemat ja materiaalit dokumenteissa eri otsikoiden alle. Teemahaastattelun teemat muodostavat jo sinänsä eräänlaisen jäsennyksen, josta lähteä liikkeelle (Eskola & Suoranta 1998, 153). Samaan aikaan minulla oli myös sanalista Askeleet-tukiohjelman eri askelista ja tutkimuskysymyksistä. Nämä toimivat visuaalisina muistuttajina. Yhdessä sanalistan ja kirjallisten haastattelunäytteiden avulla tunnistin tekstistä sanoja, lauseita ja fraaseja, jotka heijastivat kussakin ryhmässä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Aineistosta voi etsiä myös yhteisiä nimittäjiä, jotka pätevät kaikkiin kyseisestä näkökulmasta tematisoituihin raakahavaintoihin (Alasuutari 1999, 212). Aineistosta voi nostaa esiin tutkimusongelmaa valaisevia teemoja ja vertailla niiden esiintymistä ja ilmenemistä aineistossa (Eskola & Suoranta 1998, 176). Näin suoritin yksinkertaista teemallista analyysiä. Teemallinen analyysi metodina oli hyödyllinen identifioimaan, analysoi-

maan ja raportoimaan toistuvia aiheita aineistosta sekä pilkkomaan aineistoa helpommin tulkittaviin osiin.

Tutkijan rooli teemallisessa analyysissä on erittäin merkittävä sekä aiheiden valinnoissa että tärkeysjärjestyksen asettamisessa. Tämä tietenkin vaikuttaa teemoihin, joita tutkija pitää kaikista oleellisimpina. Tulee muistaa, että tutkija tekee tulkinnallista työtä miettiessään mitä tuo tekstikohta tarkoittaa ja miten sen merkityksen ymmärrän (Eskola & Suoranta 1998, 153). Analyysin luotettavuutta eli reliabiliteettia kasvatin sillä, että analysoin kaikki haastattelut ensin erikseen useilla tavoilla ja sitten yhdistin tulokset. Tulosten validiteetin arvioinnin vuoksi on hyödyllistä tarkastella aineistoa myös muista mahdollisista näkökulmista (Alasuutari 1999, 216). Aineistosta opitaan myös uusia asioita, joten senkin pohjalta nostetaan esille ihmetyksen aiheita tai miksi-kysymyksiä, joita ei välttämättä olisi voinut kuvitella ennen tutkittavaan ilmiöön perehtymistä. Tavoitteena on löytää aineistosta tavalla tai toisella paradokseja, järjettömiltä tai epä johdonmukaisilta näyttäviä asioita. (Alasuutari 1999, 217–218.)

Haastateltuilta lainatut kommentit ja lausahdukset elävöittävät tekstiä ja tuovat hyödyllistä konkretiaa ja mukavaa vivahdetta analyysiin. Vaikka lainaukset ovat suoraan litteroidusta kirjallisesta tekstistä ja ovat siten sanatarkkoja, ne ovat esitetty erillään asiayhteydestään eivätkä ne välttämättä ole yhteydessä siihen mitä on sanottu ennen tai jälkeen. Lainausten asiayhteys selvitetään niin, että niiden merkitys tulee selväksi. Valitut lainaukset ovat tietenkin tutkijan oman harkinnan tulosta eikä lukija voi tietää kuinka edustavia ne ovat. Tekstiin lisättyjen haastateltuilta otettujen sitaattien tarkoituksena onkin tuoda lisämaustetta ja väriä analyysiin, joka tehdään kaikista haastatteluista ja siten vain tukea muuta näyttöä. Tutkimuksen tarkoituksena on nostaa esille haastateltavien omakohtaisia kokemuksia eikä tehdä niistä yleistyksiä.

Parhaimmassakin tarkoituksessa laadullisen tutkimuksen analyysistä voi epäilemättä tulla harhainen ja valikoiva tulos. Kuitenkin samanlainen kritiikki voidaan tehdä melkein mistä tahansa muustakin tutkimusmetodista. Kunkin metodin heikkoudet tulee asettaa vastakkain. Standardikäsityksen mukaan kvantitatiivisten menetelmien avulla saadaan pinnallisia, mutta luotettavia tuloksia, kun taas



kvalitatiiviset tutkimukset tuottavat syvää, mutta huonosti yleistettävää tietoa (Alasuutari 1999, 231). Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ottamaan kohteeksi ilmiö, jonka suhteen yleistäminen ei ole ongelma, vaan olennaiseksi tulee pyrkimys selittää ilmiö ja tehdä se ymmärrettäväksi (Alasuutari 1999, 237). Valitun metodin rajoitukset tulee suhteuttaa sillä saavutettuihin hyötyihin eli tässä tapauksessa siihen miten yksityiskohtaista ja informatiivista tietoa nämä muuttamat, mutta hyvin todelliset ja elämänmakuiset haastattelut paljastavat. Näitä löydöksiä esitellään kappaleessa abortin läpikäyneiden kokemuksia Askeleet-tukiohjelmasta.

### 3 ASKELEET-TUKIOHJELMAN TEOREETTINEN TAUSTA

#### 3.1 Tutkimuksia abortin vaikutuksista mielenterveyteen

Pyrkiessäni ottamaan ilmiötä ja sen taustoja haltuuni tutustuin abortin mahdollisista psyykkisistä vaikutuksista kertovaan alan kansainväliseen kirjallisuuteen ja internetistä saatavaan maailmanlaajuiseen materiaaliin, sillä itseapu- tai elämänhallintaoppaita tai ylipäänsä kirjoja, joissa käsiteltäisiin suomeksi nimenomaan naisten aborttikokemuksia, ei ole juurikaan saatavilla (Tuomaala 2011, 137). CareConfidentialin verkkosivustojen kautta löysin linkin tietopankkiin, jonne on pyritty keräämään tietoa kaikista aborttiin liittyvistä eri osa-alueista ja aiheesta tehtyjä tieteellisiä tutkimuksia sitä mukaan, kun niitä ilmestyy. Noilla sivustoilla ja niihin linkitetyillä lisäsivustoilla olen viettänyt tunti- jopa päiväkausia uppoutuen viimeisimpiin tutkimuksiin abortin seurauksista naisten mielenterveydelle. (AbortionRisks 2010; AfterAbortion 2010; Thomas W. Strahan Memorial Library, 2010.)

Kysymys siitä, aiheutuuko abortista ikäviä seurauksia naisten mielenterveydelle, on ollut kiistan aiheena tiedemaailmassa jo pitkään. Myös mielipiteet aborttia kannattavien ja sitä vastustavien tahojen välillä käyvät kiivaina puolesta ja vastaan varsinkin Yhdysvaltojen poliittisessa kentässä. Tutkimustuloksista saatu lisääntynyt näyttö on vaikuttanut siihen, että esimerkiksi arvovaltainen Royal College of Psychiatrists eli Englantilainen psykiatrien yhdistys on tarkistanut virallista kantaansa. Se on todennut, että aiheesta saadaan kahdenlaisia tutkimustuloksia: Jotkut tutkimukset eivät puolla sitä, että abortista olisi haittaa, kun taas toiset tutkimukset tunnistavat erilaisten häiriöiden johtuvan abortista. Aikaisemmassa vuodelta 1994 olevassa lausunnossaan se ilmoitti, ettei ole mitään näyttöä abortin psykiatrisista riskeistä tai pitempiaikaisesta psyykkisestä ahdistuksesta. (Fergusson 2008; Royal College of Psychiatrists 2008.)

Aborttia paljon tutkinut Fergusson (2008) nostaa esille vaikeudet, mitkä väkisinkin nousevat esille tällaisen tunteita herättävän aiheen ja siitä olemassa olevan rajoittuneen aineiston edessä. Hänen mukaansa mikään tutkimus tähän mennessä ei ole ollut immuuni kritiikille liittyen otosjoukkoon, mittaamiseen ja asiaan

liittymättömien tekijöiden poissulkemiseen. Tämän valossa ainut rehellinen yhteenveto on se, että selvä yhteys abortin ja mielenterveyden välillä ei ole nyky näytön perusteella vielä tarpeeksi vahva. (Fergusson 2008.)

Toisaalta monia tutkimuksia abortista itsekin tehnyt Coleman (2010) toteaa tuoreessa artikkelissaan, että viimeisen viiden vuoden aikana enemmän kuin 30 tutkimusta todistaa abortin haitallisista vaikutuksista naiselle. Hän on huolissaan siitä, että kun vankka todistusaineisto abortin seurauksista kasvaa, useat tahot yrittävät vääristää, pimittää ja estää totuuden pääsemistä akateemisiin julkaisuihin ja sitä kautta myös naisille itselleen. Tutkimustuloksen tulkinta, joka ei ota huomioon vahvaa saatavilla olevaa näyttöä, edustaa tietoista valintaa ohittaa luotettavan tieteen tekemisen peruseriaatteet. (Coleman 2010.)

On olemassa useita suhteellisen uusia tutkimuksia, jotka vahvistavat abortin ja mielenterveysongelmien yhteyden (Fergusson, Horwood & Boden 2006; 2008; 2009; Coleman 2008; Mota, Burnett & Sareen 2010). Abortin kokeneilla naisilla on kohonnut riski mielenterveyshäiriöihin verrattuna niihin naisiin, joilla ei ollut aborttia taustalla. Tuoreessa tutkimuksessa abortin todetaan olevan yhteydessä useiden eri mielenterveyshäiriöiden kasvaneeseen esiintyvyyteen, kuten tunne-elämän häiriöt, ahdistuneisuushäiriöt, päihteidenkäyttö, itsemurhayritysten ja itsemurhariskin lisääntyminen. (Mota, ym. 2010.) Lukuisissa tutkimuksissa on huomattu, että naiset, jotka ovat tehneet abortin, todennäköisemmin kärsivät myöhemmin masennuksesta, paniikki- ja ahdistuneisuushäiriöistä ja heidän riskinsä sairastua kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön kasvaa huomattavasti. Abortti lisää myös itsemurhariskiä, univaikeuksia sekä oireita traumaperäisestä stressistä. (Rue ym. 2004; Gissler ym. 2005; Fergusson ym. 2006; Coleman ym. 2008.)

On myös tutkimuksia, joiden mukaan abortti ei vaikuta naiseen ollenkaan (Munk-Olsen ym. 2010; Warren, Harvey & Henderson 2010). Jälkimmäisen tutkimuksen julkaisijana on Instituutti, joka on Planned Parenthoodin eli suunnitellun vanhemmuuden perustama. Taustajärjestö voi vaikuttaa tutkimusten objektiivisuuteen. Abortin jälkeisten mielenterveyshäiriöiden selitetään usein johtuvan naisten mielenterveyden horjumisesta jo ennen aborttia. Jotkut tutkimukset kui-

tenkin osoittavat, että aikaisempien mielenterveysongelmien poissulkemisen jälkeenkin abortin tehneet naiset todennäköisemmin kärsivät masennuksesta, ahdistuneisuushäiriöistä, päihteiden käytöstä ja itsemurha-ajatuksista. (Ferguson ym. 2006; Coleman ym. 2008.)

Myös suomalaista tutkimusta abortin vaikutuksista on tehty. Gissler (2005) on useissa tutkimuksissaan nimenomaan havainnut itsemurhanriskin lisääntyvän abortin tehneillä (Gissler ym. 1996; Gissler ym. 2005). Uudemmassa kotimaisessa tutkimuksessa havaittiin ennen raskautta psyykelääkkeitä syöneiden kohonnut riskin tehdä abortti (Gissler ym. 2010). Tutkijoiden mukaan tarvittaisiin lisätutkimusta vielä siitä, kuinka naisten mielenterveyserot ennen raskautta vaikuttavat mielenterveyden eroihin abortin teon jälkeen verrattuna siihen, että raskaus päättyisikin synnytykseen.

Yhteenvetona voidaan sanoa, että useat tutkijat ovat yhtä mieltä siitä, että lisää tutkimusta tarvitaan. Varovaisimpien arvioiden mukaan 20–30 prosenttia naisista, joille tehdään abortti, tulevat kokemaan sen seurauksena vakavia tai pitkittyneitä haittavaikutuksia (Coleman 2010). Colemanin (2010) mukaan ihmisille tulisi tarjota puolueetonta, luotettavaa ja ennakkoluulotonta yhteenvetoa tieteellisestä tutkimuksesta ja kirjallisuudesta. Tiedon tulisi sisältää abortin aiheuttamat riskit masennukseen, päihteiden käyttöön, itsemurhaan ja paniikkihäiriöihin, pitäen sisällään myös traumaperäisen stressihäiriön eli PTSD:n. (Coleman 2010.)

### 3.2 Traumaperäisen stressihäiriön oireita

Koska useissa aborttitutkimuksissa on löydetty yhteys abortin ja traumaperäisen stressireaktion välille, on syytä määritellä traumaperäinen stressireaktio (ICD-10 F43.1) ja luetella traumaperäisestä stressihäiriöstä eli PTSD:stä johtuvat tyypillisimmät oireet, joita voidaan havaita myös joillakin abortin läpikäyneillä. (DSM-IV 309.81) (Coleman, Coyle & Rue 2010; Hamama ym. 2010). Psykkinen trauma voidaan määritellä arkipäiväisistä huolista selvästi poikkeavaksi ja enakoimattomaksi tapahtumaksi. Traumaperäinen stressireaktio on tavallisin ja tunnusomaisin psyykkistä traumaa seuraava oireyhtymä. (Lönngqvist ym. 2001,

91.) Traumaattiseksi stressiksi nimitetään usein traumaattisen tapahtuman rasittavaa, pitkäkestoista jälkitilaa (Palosaari 2007, 198). Terveysportin tautiluokitus luettelee traumaperäisen stressireaktion laukaiseviksi tekijöiksi henkeä uhkaavan tapahtuman, onnettomuuden tai vaikean stressin. Stressireaktiossa traumaattinen tapahtuma jää päälle ja se voi toistua mielessä useita kertoja. Traumaperäinen stressireaktio voi laueta heti tapahtuman jälkeen tai kehittyä vasta myöhemmin. Siihen liittyy usein tunneilmaisujen rajoittumista ja siitä johtuvaa lukkiutumista. (Terveysportti 2011; Hammarlund 2010, 267; Stakesin tautiluokitus 2010.) Häiriö puolestaan kehittyy viivästyneenä tai pitkittyneenä vasteena poikkeuksellisen tuhoisaan tapahtumaan tai tilanteeseen, mihin liittyy kuoleman uhkaa ja vakavaa oman tai muiden fyysisen koskemattomuuden vaarantumista, joka todennäköisesti aiheuttaisi voimakasta ahdistuneisuutta melkein kenessä tahansa (Henriksson & Huttunen 2000.) Altistavat tekijät, kuten persoonallisuuden piirteet tai aiempi neuroottinen sairaus, voivat madaltaa kynnystä häiriön kehittymiseen, mutta ne eivät ole välttämättömiä eivätkä ole riittäviä selittämään sen ilmaantumista. Häiriö ilmenee traumaan liittyvinä painajaisunina ja takautumina, tunteiden ja huomiokyvyn latistumisena tai ylivireytenä ja säpsähtelyreaktiona. Oireita ovat myös unettomuus, vihanpuuskat, ärtyneisyys sekä eristäytyneisyys ja ahdistuneisuus olosuhteissa, jotka muistuttavat koetusta tapahtumasta. Näihin oireisiin ja piirteisiin yhdistyy yleensä ahdistusta ja masennusta eivätkä itsemurha-ajatuksetkaan ole harvinaisia. (Terveysportti 2011; Hammarlund 2010, 268–269.) Monelle kroonisesta muodosta kärsivälle kehittyy ajan mittaan masennustila, paniikkihäiriö, alkoholismia tai lääkkeiden väärinkäyttöä (Henriksson & Huttunen 2000).

Traumaperäisen stressihäiriön todennäköisyys lisääntyy ja oireiden määrä ja arvot kasvavat, mitä myöhemmillä raskausviikoilla abortit tehdään. Näiden yhteydessä raportoidaan nukahtamisvaikeuksia, häiriintyneitä unia ja abortin uudelleen kokemista eli takautumia. Sosiaaliset syyt abortin teolle, kuten kumppanin painostus pitää lapsi tai abortoida, olivat myös yhteydessä PTSD:n korkeampiin tuloksiin. Tutkimusten mukaan on selvästi nähtävissä, että riski traumaperäiseen stressihäiriöön kasvaa naisilla, jotka lykkäävät aborttejaan myöhäisempään ajankohtaan. (Coleman ym. 2010.) Lisäksi tutkijat ovat huomanneet, että abortista seuraa naisille mielenterveysongelmia todennäköisemmin kuin

niille, jotka ovat kärsineet jostakin toisesta traumasta, kuten lapsuusajan seksuaalisesta hyväksikäytöstä, raiskauksesta, fyysisestä väkivallasta tai laiminlyönnistä. Huomattavinta oli se, että abortti muodosti yksittäisen merkittävän tekijän useisiin mielenterveysongelmiin, verrattuna muihin elämän traumatisoiviin ja psyykkisesti kuormittaviin elämäkokemuksiin. (Coleman ym. 2008.)

### 3.3 Abortin jälkeinen stressi

Abortin jälkeinen stressi on osa laajempaa traumaperäistä stressihäiriötä eli PTSD diagnoosia. Pohjimmiltaan se on tyypillinen traumaattisen kokemuksen jälkeinen reaktio. (Freed & Salazar 1996, 3; Coleman ym. 2008.) Abortin jälkeistä oireilua voidaan kuvata abortin aiheuttamana psykologisena, emotionaalisena, fyysisenä ja henkisenä traumana. Abortin jälkeinen stressi on stressireaktio, jonka jotkut naiset kokevat aborttinsa jälkeen. Reagointi tapahtuu yksilöllisesti; toisilla se ilmenee heti toimenpiteen jälkeen ja toisilla vasta vuosien, jopa vuosikymmenien, kuluttua. (Freed & Salazar 1996, 4; Vuento 2000; Itu-projekti 2010.) Abortin jälkeisellä stressillä on tunnustetut ja tunnistettavat oireet. Oireet voivat vaihdella hädästä ja masennuksesta, syvään sairastumiseen, jossa muodossa sitä joskus kutsutaan abortin jälkeiseksi oireyhtymäksi tai englanniksi Post-abortion Stress eli PAS. (Journey 2005, 19; CareConfidential 2010.)

Kaikki abortin läpikäyneet eivät koe kaikkia abortin jälkeisen stressin oireita. Osa oireista on yleisiä kaikille traumaperäisen stressihäiriön PTSD:n oireista kärsiville ja toiset taas erityisesti aborttiin liittyviä PAS:n oireita. (Freed & Salazar 1996, 6.) Abortin läpikäynyt voi ensin kokea helpotusta, mutta myöhemmin syyllisyyden, surun ja vihan tunteet saattavat voimistua tai päinvastoin kaikenlaiset tunteet puuttua kokonaan. Jotkut kärsivät unettomuudesta, häiritsevistä unista tai takautumista. Alakuloisuutta, itkuisuutta ja masentuneisuutta saattaa esiintyä normaalia enemmän. Jotkut kokevat menetyksen tunnetta tietämättä edes mistä se johtuu. Tuskalliset ajatukset ja tunteet voivat vaivata erityisesti tiettyinä aikoina esim. abortin tai lasketun ajan vuosipäivinä. Nainen voi kokea syyllisyyttä siitä, että hän on itse elossa, mutta hänen lapsensa ei. (Itu-projekti 2010.)

Samalla tapaa kuin traumaperäinen stressihäiriö, abortin jälkeinen stressikin johtuu paljolti henkilön kyvyttömyydestä ilmaista traumaattiseen tilanteeseen tai tapahtumaan liittyviä tunteitaan sekä käsitellä sen aiheuttamaa menetystä. Aborttiin johtaneessa elämäntilanteessa sekä sen jälkeisissä olosuhteissa on monia tekijöitä, jotka vaikeuttavat asioiden ja tunteiden käsittelyä: Yllätysraskauden itsessään tuoma kriisi naiselle sekä kiireellisyys, millä aborttipäätös usein joudutaan tekemään: Riittävän neuvonta- ja tukijärjestelmän puuttuminen ennen aborttipäätöstä sekä sen jälkeen ja lisäksi asiaan liittyvä mahdollinen salailu sekä abortista johtuvan menetyksen kieltäminen ja siten sen käsittelemisen lykkääntyminen. (Freed & Salazar 1996, 4.)

Lähtökohta abortin jälkeiselle stressille syntyy sydämen ja järjen ristiriidasta. Raskaudenaikana kehittyvä voimakas kiintymys lasta kohtaan joudutaan tukahduttamaan, jos valitaan abortti esim. vaikean elämäntilanteen tai ihmissuhteen takia. Tällöin luonnolliset äidintunteet ovat ristiriidassa abortin todellisuuden kanssa. (Itu-projekti 2010.) Suomalainen Järvi (2008) toteaa asiasta näin: Naiseuteen kuuluu biologinen tarve tulla äidiksi, saada elämään jatkuvuutta ja luoda omaan lapseen läheinen ja rakkaudellinen suhde. Niin keho kuin mielikin ryhtyy tiedostamatta rakentamaan raskauden alkuvaiheista lähtien sikiöön symbioottista suhdetta, jonka abortti katkaisee väkivaltaisella tavalla. Vaikka kyseessä olisikin oma päätös, niin biologisena seurauksena sekä keho että mieli hämmentyy menetyksen takia. Hormonitoiminta tukee symbioosin syntymistä vahvistamalla naisen psyykettä jo raskauden alkumetreillä. Siksi vauvan kuolema on haastavaa niin keholle kuin psyykellekin. Hormonaaliset heittelyt aiheuttavat tunteiden ja turtumuksen hallitsematonta ailahtelua, mikä tekee toipumisesta erityisen vaikeaa. (Järvi 2007, 13–14, 37, 51.)

E erityisen alttiita abortin jälkeiselle stressille ovat naiset, joita on painostettu aborttiin tai jotka ovat kamppailleet ratkaisunsa kanssa kauan. Aiemmat abortit tai mielenterveysongelmat lisäävät riskiä sairastua sekä vahvat äidilliset tunteet ja vahva moraalitaju. Altistavia tekijöitä ovat myös terveydellisistä syistä tai myöhäisillä raskausviikoilla tehty abortti (Coleman ym. 2010). Masentumisriskiä lisää pelkästään myös se, että abortti on pidetty salassa ja siitä on vaiettu. (Journey 2005, 19–20; Itu-projekti 2010.)

Abortti saattaa aiheuttaa myös muutoksia käyttäytymisessä. Joillakin aborttikokemus saattaa pyöriä mielessä koko ajan niin, että päätöksentekokyky heikkenee ja normaalien rutiinien ylläpitäminen vaikeutuu. Jollekin saattaa tulla itsetuhoisia ajatuksia ja he ryhtyvät rankaisemaan tai vahingoittamaan itseään. Abortin kokeneelle voi tulla tarve korvata lapsi jollakin tavalla. Halutaan ehkä saada välittömästi toinen lapsi ns. lohtulapsi. Jotkut mieluummin välttelevät raskaana olevia naisia, lapsia tai pieniä vauvoja tai jopa syntymättömiä lapsia koskevien elokuvien, lehtien tai kuvien katselua. Saatetaan kokea fyysistä jännitystä abortin tullessa esiin puheissa, muistoissa tai gynekologin tarkastuksessa. Muita lapsia kohtaan ollaan joko etäisiä tai vastavuoroisesti ylisuojelevia. Ihmissuhteissa saattaa ilmetä jännitteitä, vetäydytään tai eristäydytään tai ne voivat kokonaan kariutua abortin seurauksena. Mahdollisesti esiintyy seksuaalista kylmyyttä, läheisyyden ja hellyyden välttämistä tai ajaudutaan irrallisiin suhteisiin ja suostutaan jopa hyväksikäyttöön. (CareConfidential 2010; Itu-projekti 2010.) Abortin tehneillä naisilla on suurentunut riski kärsiä erilaisista syömis- ja paniikkihäiriöistä, syvästä masennuksesta, kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä ja päihteiden käytöstä (Coleman ym. 2008; Ramah International 2010).

### 3.4 Puolustautumis- ja selviytymismekanismeja

Naiselle saattaa tulla tarve kehittää menetelmiä hallita tuskallisia tunteita eli hän turvautuu erilaisiin puolustautumis- ja selviytymismekanismeihin. Niihin kuuluvat mm. asian välttely, kieltäminen, tukahduttaminen ja torjuminen sekä jatkuva järkeily. (Journey 2005, 20.) Kieltäminen auttaa kestäämään menetystä tai traumaa, koska se suojelee psyykettä liiallisesta stressiltä (Freed & Salazar 1996, 5). Jotkut korvaavat tekonsa olemalla ylitunnollisia työntekijöitä tai täydellisiä äitejä muille lapsilleen tai projisoivat syyn toisten niskoille ja näkevät itsensä pelkästään uhrina. Joku saattaa ylireagoida ja muuttua fanaattiseksi abortin puolustajaksi, vakuuttaakseen itsensä siitä, että ratkaisu oli oikea, vaikka vaistot ja oma sydän sanoisivat toista: ”Se oli ainut järkevä ratkaisu siinä elämäntilanteessa”. (Journey 2005, 20.)



Puolustusmekanismit voivat murtua jossain vaiheessa elämää esim. toisen raskauden tai traumaattisen kokemuksen seurauksena. Joskus pelkkä lehtiartikkeli tai abortin jälkeisestä masennuksesta kuuleminen aiheuttaa mekanismien pettämisen. Tällöin naisen aborttikokemukset alkavat tulla uudelleen esiin ja hän voi kärsiä monenlaisista henkisistä ja käyttäytymiseen liittyvistä häiriöistä, kuten toivottomuudesta, unihäiriöistä tai omanarvontunnon menetyksestä. (Journey 2005, 21.) Puolustusmekanismien avulla voi välttyä ensisijaiselta kivulta ja menetystä voi hallita vähän kerrallaan, mutta ennemmin tai myöhemmin on hyvä ymmärtää ja hyväksyä se, että abortilla on saattanutkin olla vaikutuksia omaan elämään. On tärkeää surra abortin aiheuttamia menetyksiä terveellä tavalla. Abortin läpikäynyt on kiinni kokemuksessaan niin kauan, kun hän tukahduttaa tunteensa ja ennen kuin hän löytää turvallisen paikan käydä läpi kokemustaan. Abortin jälkeistä stressiä tulee pystyä käsittelemään, että siitä vapautuminen ja toipuminen voi alkaa. (Freed & Salazar 1996, 5.)

### 3.5 Suruteorioita

Itu-projektin Askeleet-tukiohjelma tarjoaa abortin kokeneelle turvalliset puitteet käydä läpi suruaan ja muita tunteitaan terveellä tavalla. Normaalin surun ajatellaan usein johtuvan läheisen kuolemasta, mutta surua voi liittyä myös muihin elämäntilanteisiin ja menetyksiin, kuten aborttiin (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 26). Aborttiin liittyvä suru on kuitenkin kulttuurissamme vielä monimutkaisempaa kuin muut kuolemaan liittyvät surut. Abortissa menetettyä syntymätöntä ei useimmiten tulkita kuolleeksi läheiseksi eikä abortin kokenutta kohdella ihmisenä, joka on menettänyt omaisensa. (Tuomaala 2011, 177.) Abortin jälkeisessä prosessissa käsitellään sekä naisen selviytymistä lapsensa menetyksestä että hänen aktiivista rooliaan tapahtuneeseen (Journey 2005, 26). Huolimatta valinnaisuudesta aborttia voidaan pitää menetyksenä, josta seuraa surureaktio. Nainen voi surra sekä lapsen menetystä että mahdollisen äidin roolin menetystä. (Poijula 2002, 171.) Menetyksen yhteydessä puhuttaessa surusta ei tarkoiteta tiettyä tunnetta, vaan suruprosessia. Suru on nimitys tapahtumasarjalle, johon kuuluu monia erilaisia tunteita. (Lindqvist 1999, 70–73.) Askeleet-tukiohjelma on kokonaisuudessaan suruprosessi ja sen eri askeleissa käydään

läpi surutyön eri vaiheita. Prosessin ymmärtämiseksi on tarkastelun kohteeksi hyvä nostaa esille surutyön taustoja ja tutustua erilaisiin kriisi- ja suruteorioihin.

Monet tutkijat ovat selvittäneet surutyön kulkua ja huomanneet, että kriisi ja suruminen etenevät tiettyjä vaiheita ja järjestystä noudattaen. Nykyisten kriisinhoidon menetelmien taustalla olevat teoriat ovat kehittyneet 1940-luvulta lähtien. Lindemann julkaisi vuonna 1944 nykyisin klassisena pidetyn tutkimuksensa surusta ja surureaktioista, jossa hän osoitti, että akuutti suru on ”normaali reaktio kiipeään tilanteeseen” ja että reaktiot ilmenevät hyvin yhdenmukaisina. Kriisiterapian varhaisimmat laajemmat teoriat perustuvat Caplanin teoriaan vuodelta 1964. (Hammarlund 2010, 42, 148.)

Suomalaiseen kriisityöhön on myös vaikuttanut, Lindemannin ja Caplanin tutkimuksiin teoriansa perustanut, ruotsalainen Johan Cullberg. Hän on tutkinut ja kirjoittanut paljon kriisin etenemisestä ja oireista, siitä kuinka psyykkisiin kriiseihin sisältyy yksinäisyyden, hylätyksi tulemisen, itsehalveksunnan ja sekasorron kokemuksia. Kriisistä voi seurata erilaisia psyykkisiä ja fyysisiä oireita. Kriisireaktioiden kulussa ilmenee hämmästyttävän paljon yhtenäisyyttä riippumatta siitä, mikä ne ovat laukaisseet. Yksi tapa jaotella kriisin vaiheita on jakaa ne kolmeen osaan: protestivaiheeseen, depressiiviseen epätoivoon ja välinpitämättömyyteen eli sopeutumiseen. (Cullberg 1991, 140–141.) Traumaattisen kriisin kulku voidaan jakaa neljään vaiheeseen, joista ensimmäinen on shokkivaihe, toinen on reaktiovaihe, kolmas on varsinainen läpityöskentelyvaihe ja neljäs on uudelleen orientoitumisen vaihe (Cullberg 1991, 141). Surutyön ja traumatyön prosessit ovat hyvin samankaltaiset. Traumatyössä on mukana myös menetys. Surutyö ja traumatyö saattavat edetä päällekkäisinä prosesseina, missä ensin käsittelyssä on yleensä traumaan liittyvät asiat ja siitä työskentely siirtyy kohti trauman pohjalla olevan surun käsittelyyn. (Poiijula 2002, 74.)

Monille on tuttu Elisabeth Kübler-Rossin 1960-luvulla esittämä teoria surutyön jakamisesta viiteen vaiheeseen, joihin kuuluvat 1. järkytys ja kieltäminen, 2. viha, 3. kaupanteko, 4. masennus ja 5. hyväksyminen ja lopullinen vapautus. Nämä ovat menetyksen herättämiä reaktioita, joita useimmat kokevat, mutta kaikki eivät koe jokaista vaihetta ja niiden järjestys voi vaihdella. Vaiheet ovat

työvälineitä, joiden avulla surun aiheuttamia tunteita voi lähestyä. Surun vaiheet saattavat kestää minuuteista jopa kuukausiin ja ne saattavat heilahdella vaiheesta toiseen ja taas takaisin. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 22; Hammarlund 2010, 42.)

Sarah M. Morris (1970) on määritellyt suruun kuuluvaksi kolme erilaista vaihetta, jotka voi yhä tunnistaa nykyistenkin surutyön vaiheiden määritelmistä. Ensimmäinen vaihe tapahtuneen jälkeen sisältää monia hämmentäviä ja erilaisia tunteita tyyneydestä hysteriaan. Tähän vaiheeseen liittyy usein epätodellisuuden tai epäilyn tunnetta sekä kykenemättömyyttä myöntää ja kohdata menetystä. Toisessa vaiheessa kohdataan todellisuus, aloitetaan surun läpikäyminen, katkaistaan menneisyyden siteet ja käsitellään asiaa eri tavoin, kuten puhumalla. Tähän toiseen vaiheeseen kuuluu erilaisia fyysisiä ja henkisiä reaktioita. Kolmannessa vaiheessa tunteet vapautuvat vihdoin pikkuhiljaa surusta, ajatukset suuntautuvat uudelleen ja päästetään irti. (Morris 1970, 12–16.)

1980- ja 1990-luvulla esitetyissä teorioissa on havaittavissa enemmän hienojakoisuutta ja eri teorioiden välillä on selkeämpiä eroja. Tuon ajan merkittävimpinä teorioina voidaan mainita Bowlby (1980), Worden (1982), Parkles ja Weiss (1983), Scheineider (1989), Shuchter (1986) sekä Hogan ym. (1996). Näissä teorioissa surun yksilöllisyys korostuu ja surun akuutin vaiheen lisäksi painotetaan kroonista vaihetta ja kokemusperäisyyttä. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 18–19.)

Suru- ja kriisiteorioiden vaiheiden määrät poikkeavat toisistaan, mutta sisällöltään ne ovat hyvin samankaltaisia. Kaikissa teorioissa vaiheina on nähtävissä sokki, protesti, epätoivo ja uudelleenjärjestely. Myöhemmin teoriat ovat muuttuneet monijakoisemmiksi, mutta yhä kaavana on surun eteneminen menetyksen kohtaamisesta, surun akuuttiin vaiheeseen, sen jälkeen siirtyminen krooniseen vaiheeseen ja lopulta toipumiseen. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 17–18.) Askeleet-tukiohjelmassa suruprosessi on jaettu kymmeneen vaiheeseen eli kymmenen ison askeleen matkaksi. Nämä vaiheet on esitetty yksityiskohtaisesti kappaleessa 4.3 ja niissä näkyy tässä esitettyjen suruteorioiden piirteitä.

Suru on pitkä ja raskas prosessi, mihin liittyy syvän mielihahan tunteen lisäksi myös monia muita erilaisia tunteita, kuten ikävää, vihaa, ahdistusta, syyllisyyttä, häpeää ja lohduttomuutta (Lapseni on kuollut 2005, 31–33). Tunteiden käsitteleminen ja läpikäyminen on merkittävää, jos halutaan päästä eteenpäin. Tunteet ylläpitävät surun sisäistä työstämistä ja auttavat jättämään taakseen menetyksen. (Lindqvist 1999, 70–73.) Tunteiden käsittelemättä jättäminen vie lopulta enemmän voimia ja pidemmän ajanjakson tunteista yli pääsemisessä. Ajan myötä tunteiden käsittelystä tulee myös aina vaikeampaa. Kun surutyön uskaltaa aloittaa, niin siinä vaiheessa on muistettava antaa ikävälle ja suremiselle aikaa, koska se ei välttämättä tapahdu hetkessä. (Kreula 2008, 33–34.) Toisaalta taas mitä aktiivisemmin surija käsittelee suruaan, sitä lyhyemmäksi suremis-aika muodostuu (Ylikarjula 2008, 107).

## 4 ASKELEET-TUKIOHJELMA

### 4.1 Taustajärjestöt ja arvot

Itu-projekti toimii Tampereen NNKY:n (Nuorten Naisten Kristillinen Yhdistys ry) alaisuudessa, joka on kristillinen naisjärjestö. TNNKY tuottaa ja kehittää sosiaalisia palveluja, joiden tavoitteena on edistää tyttöjen ja naisten hyvinvointia. Eri-tyisesti järjestö pyrkii vastaamaan niihin tarpeisiin, joihin muut tahot eivät ole vielä riittävästi tarttuneet. (Tampereen NNKY 2010.)

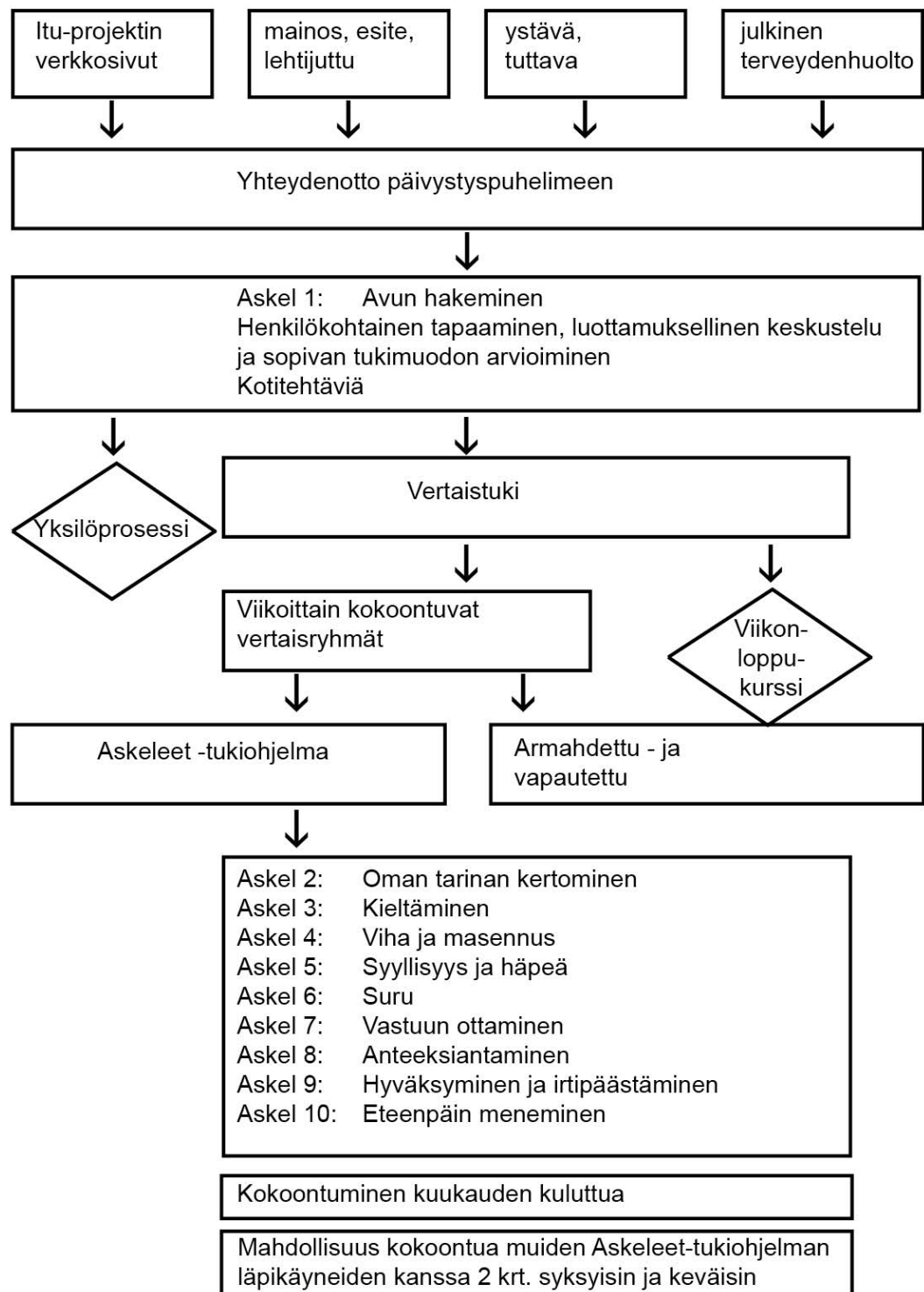
Itu-projektilla on kolme pääasiallista työmuotoa. Itu-projekti tukee kriisiraskaustilanteessa olevia, raskauttaan vaikeassa tilanteessa jatkavia ja abortin läpikäyneitä tyttöjä ja naisia (Itu-projekti 2011). Itu-projektilla on arkisin puhelinpäivystys kellon ympäri ja Hämeenpuistossa sijaitsevaan neuvontapisteeseen voi myös tulla henkilökohtaiseen tapaamiseen toimitilojen päivystysaikana ilman ajanvarausta. Paikanpäällä on mahdollisuus tehdä ilmainen raskaustesti ja tuloksesta voi halutessaan jutella työntekijän kanssa. Aborttia miettiville annetaan tietoa eri vaihtoehtoista ja autetaan naista kuuntelemaan omaa sydäntään, kun hänellä on ristiriita järkiratkaisun ja omien tunteiden kanssa. Itu-projektissa on paljon erilaista toimintaa yksin tai vaikeassa tilanteessa raskaana oleville ja pienten vauvojen äideille. Viikoittain kokoontuvissa yksinhuoltaja- ja masukahviloissa on erilaisia teemoja äideille, musiikkihetkiä vauvoille ja lämmintä ruokaa kaikille. Yhteistyötä tehdään Tampereen seurakuntayhtymän perhediakoniatyön ja Tammerkosken Soroptimistien kanssa. Tuki äideille ja vauvoille on pitkäaikaista ja yleensä se jatkuu 1–3 vuotta. Heille tarjotaan konkreettista apua arjessa jaksamiseen, esimerkiksi äitien on annettu nukkua öitä rauhassa ilman vauvaa. Vapaaehtoiset ja tukihenkilöt ovat toiminnassa tärkeässä roolissa.

Tärkeä painopiste Itu-projektissa on abortin kokeneiden naisten tukeminen, johon keskitytään tässä opinnäytetyössä. Puhelinpäivystyksen kautta on tullut toistasataa yhteydenottoa abortin jälkikriisiin liittyen, joista asiakassuhteeseen Tampereen toimipisteen kanssa on johtanut lähes sata. Soittajilla on yleensä voimakas halu puhua kokemuksestaan ja suuri avun tarve. Itu-projektin toimin-

nan alkuvaiheessa soittajan abortista oli saattanut kulua pitkä aika, mutta nykyään tulee myös selkeitä kriisipuheluita, jolloin keskeytyksestä on vain muutama viikko tai kuukausi. Vuodesta 2008 lähtien ovat selkeästi lisääntyneet lääkkeellisen keskeytyksen tehneet, jotka ovat kokeneet sen traumaattisena. Puhelinkeskusteluja käydään yleensä useita kertoja, jos soittaja on muualta Suomesta. Tampereen seudulta soittavat haluavat yleensä sopia tapaamisen. Abortin läpikäyneille tarjotaan luottamuksellista keskusteluapua ja kerrotaan erilaisista abortin jälkeisistä tukimuodoista. Lapsensa abortin kautta menettäneet voivat halutessaan myös osallistua Käpy ry:n, Simpukan, Itu-projektin ja Ev.lut seurakuntien yhteistyössä järjestämään Tyhjän Sylin Messuun. Abortin jälkikriisissä yhteydenottajien ikä on vaihdellut 16–75 vuotiaisiin ja abortista on voinut kulua muutamasta päivästä 50 vuoteen.

Kuvio 1 esittää Itu-projektin abortin jälkeisen tuen prosessikaaviona. Abortin jälkikriisiin apua tarvitseva saa tiedon Itu-projektin tarjoamasta tuesta joko Itu-projektin verkkosivuilta, painetuista esitteistä, mainoksista tai lehtijuttujen perusteella. Tukiohjelmasta voi myös kuulla ystäviltä, tutuilta tai sosiaali- ja terveystien ammattilaisilta esimerkiksi neuvolakäynnin yhteydessä. Useimmat ottavat ensin yhteyttä päivystyspuhelimeen. Puhelun aikana sovitaan mahdollinen tapaamisaika työntekijän kanssa Itu-projektin toimitiloihin. Henkilökohtaisessa tapaamisessa mietitään neljästä eri vaihtoehdosta asiakkaalle sopivin. Asiakkaita pyritään ohjaamaan vertaisryhmiin, mutta osa käy prosessia yksilöllisesti. Yksilöasiakaskäynnit ovat suositeltavia esimerkiksi akuutissa kriisissä ja yleensä nuorten tai moniongelmaisten kanssa. Vertaistuesta voi valita kahdesta erilaisesta viikoittain kokoontuvasta ohjelmasta tai viikonlopputapaamisen. Armahdettu ja vapautettu -toipumisohjelma käsittelee aborttikokemusta selkeästi hengellisesti, Raamattuun pohjautuen, kun taas Askeleet-tukiohjelma neutraalimmin noudattaen yleisempää suruprosessia ja kriisipsykologista mallia. Molemmista on taustalla kristillinen viitekehys. Viikonloppukurssilla on elementtejä molemmista ohjelmista. Viikoittaisessa Askeleet-tukiohjelmassa kokoonnutaan parin kuukauden ajan. Ryhmä toimii selkeästi prosessiryhmänä. Kuukauden kuluttua ohjelman päättymisestä on vielä yksi tapaaminen, jossa kysellään kuulumisia. Eri ryhmiin osallistuneille järjestetään yhteisiä jatkotapaamisia pari kertaa aina syksyllä ja keväällä.

## ITU-PROJEKTIN ABORTIN JÄLKEINEN TUKI



KUVIO 1. Abortin jälkeisen tuen prosessikaavio Itu-projektissa.

Tutkimuksemme kohteena on Askeleet-tukiohjelma sekä viikonloppukurssina että viikoittain kokoontuvana ryhmänä. Ohjelman malli ja koulutus ovat saatu Englannista CareConfidentialin kristillissosiaalisesta kriisiraskaustyöstä. CareConfidentialilla on lähes 20 vuoden kokemus auttamistyöstä. Se johtaa itsenäisesti keskuksia ympäri Yhdistynyttä Kuningaskuntaa ja tukee naisia ja heidän puolisoitaan kriisiraskauksissa ja abortin jälkeisissä huolissa. CareConfidential hallinnoi myös kansallista avustuspuhelinta ja verkkosivuja, joilla on päivystävät neuvojat. Palvelu on ilmaista, luottamuksellista ja sitä antavat koulutetut neuvojat. CareConfidential toimii CARE'n alaisuudessa, joka on hyvin vakaa ja laaja-alainen yhteiskristillinen hyväntekeväisyysjärjestö. Järjestön tarkoituksena on yhdistää käytännön uudistushankkeet huolenpitoon niistä, jotka ovat avun tarpeessa. Järjestön tavoitteena on toteuttaa kristillisiä arvoja: rakkautta, armoa, hyväksyntää, ystävällisyyttä ja myötätuntoa, tuomalla esiin kristillistä totuutta, näkökulmaa ja kokemusta vaikuttaen asioihin sekä yhteisöllisellä että yhteiskunnallisella tasolla. Toiminnassa tunnustetaan jokaisen yksilöllinen arvo eikä ketään syrjitä minkään vamman, rodun, uskonnon, seksuaalisen suuntautumisen, sukupuolen tai iän perusteella (CareConfidential 2010).

CareConfidentialissa tuli aikoinaan tarvetta kehittää abortin jälkihoitoon toipumisohjelma, jota voitaisiin käyttää selkeästi myös ei-kristittyjen kanssa. Tavoitteena oli, ettei kenellekään tule torjuminen sen takia, että hengellinen puoli on esillä. Nykyään "The Journey", a post-abortion recovery programme eli suomeksi Askeleet-tukiohjelma on jo koeteltu malli, joka on auttanut naisia Englannissa uskontoon tai vakaumukseen katsomatta jo vuosien ajan. Kun Suomen terveydenhuollosta tuli Itu-projektiin kyselyitä muunkin tyyppisestä abortin toipumisohjelmasta kuin Raamattuun perustuva Armahdettu ja vapautettu, niin CareConfidentialin Journey-kouluttajia kutsuttiin tulemaan Suomeen. Abortin jälkihoitotyön periaatteena on, että tavalliset naiset koulutetaan auttamaan tavallisia naisia. Askeleet-tukiohjelman ohjaajalta ja apuvetäjältä edellytetään, että he ovat käyneet 50 h kestävän Journey-koulutuksen. On hyvä, jos toisella vetäjistä on myös oma kokemus Askeleet-ryhmäläisenä olemisesta. Vuodesta 2004 lähtien vapaaehtoisia on koulutettu abortin läpikäyneiden tukiryhmän vetäjiksi jo useita kymmeniä. Vetäjien ohjausryhmässä on mukana lääkäri, terveydenhoita-



ja, kättilö, sairaalateologi, terapeutti ja NNKY:n edustajat. (CareConfidential 2010; Papunen 2011.)

#### 4.2 Askeleet-tukiohjelma

Askeleet-tukiohjelma antaa välineitä aborttikokemuksen käsittelemiseen ja työstämiseen sekä auttaa kohtaamaan asiaan liittyviä tunteita ja auttaa löytämään resursseja, joita nainen tarvitsee suhtautuakseen kokemukseensa terveemmällä tavalla. Se on tehokas auttamaan ihmisiä itseään löytämään toivon ja parantumisen. (CareConfidential 2010.)

Askeleet-tukiohjelma on tarkoitettu abortin jossain vaiheessa elämässään kokeneelle, joka kokee tarvetta toipua siitä. Se on suunniteltu naisille, jotka tunnistavat itsessään abortin jälkeisen masennuksen oireita ja haluavat vapautua niistä. Abortti jättää aina jäljen. Toipumisen kannalta on tärkeää puhua tapahtuneesta ja siihen liittyvistä tunteista ja ajatuksista. Tämä vähentää masennusriskiä, joka voi yllättää vasta aikojen päästä. (CareConfidential 2010.)

Alkavaa Askeleet-tukiohjelman viikoittain kokoontuvaa ryhmää tai viikonloppua mainostetaan mm. Itu-projektin verkkosivuilla ja yhteydenottojen ja kyselyjen perusteella muodostetaan ryhmä. Ennen kurssin alkua ohjaaja tapaa kunkin naisen ainakin kerran ja juttelee hänen halukkuudestaan sitoutua ryhmään ja arvioi onko tämä kykenevä ryhmätyöskentelyyn. Jos henkilöllä on vaikeita psyykkisiä sairauksia, pahoja alkoholi- tai päihdeongelmia tai paljon muita ongelmia, niin ryhmätyöskentely ei ole siinä tapauksessa paras mahdollinen. Kullekin naiselle mietitään parhainta tapaa saada apua. Avuntarpeen suuruuden arviointi on välttämätöntä, sillä Itu-projektin ohjelma ei korvaa ammattiapua. Ryhmässä tapahtuvaan Askeleet-tukiohjelmaan on hyvä osallistua, kun aborttikokemus ei ole enää aivan akuutti, vaan siitä on kulunut jo jonkin aikaa, mieluiten ainakin puoli vuotta. Ryhmää suositellaan aina kun se mahdollista, sillä naiset hyötyvät kuullessaan myös toistensa kertomuksia. (Papunen 2011.)

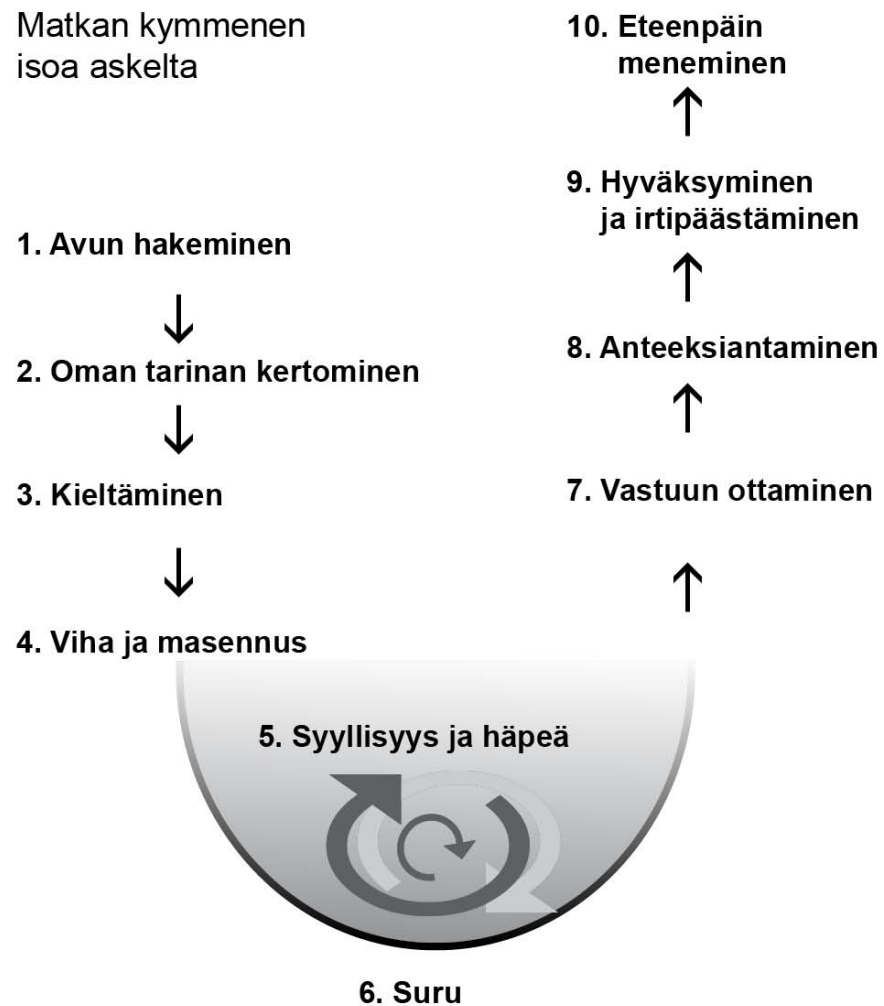
Viikoittain tapaava ryhmä kokoontuu 9 kertaa noin 2 tuntia kerrallaan. Kokoon-tumiskerroilla käsitellään erilaisia aborttikokemukseen liittyviä tunteita, kuten helpotusta ja kieltämistä, vihaa ja masennusta, anteeksiantamista, irtipäästä-mistä ja hyväksyntää. Jokaisella kerralla on oma aihe, johon liittyy pieni teo-riaosuus. Tapaamisten välillä tehdään kotitehtäviä kyseessä olevaan tuntee-seen liittyen. Toisen kerran jälkeen ryhmä toimii suljettuna ryhmänä. Askeleet-tukiohjelman viikonloppukurssissa ryhmä tapaa perjantai-iltana ja ohjelma jat-kuu aina sunnuntai-iltapäivään saakka. Osallistujat voivat joko yöpyä kurssipai-kalla tai mennä halutessaan kotiin nukkumaan. Aiheeseen liittyvät tehtävät teh-dään kunkin session alussa ja samoja askeleita käydään läpi. Käsittelytahti on luonnollisesti intensiivisempi kuin viikoittain kokoontuvassa ryhmässä. Ohjel-maan ei oteta uusia osallistujia kesken viikonlopun.

Apuvetäjä on käynyt läpi oman aborttikokemuksen, joten hän voi oman tarinan-sa kautta kertoa omasta toipumisestaan. Ryhmissä puhutaan vuorotellen ja yri-tetään pitää tasapuolisena. Jokainen saa aina puheenvuoron ja kullakin on va-paus kertoa sen verran mikä tuntuu hyvältä. Toisten puheenvuorot saattavat herättää toisissa runsaasti ajatuksia, omia muistoja ja kommentteja. Ohjaajan tehtävänä on pitää kokonaisuus hallinnassa, ettei ajauduta aiheen sivuun ja kysymysten avulla vetää huomio takaisin käsiteltävän asian ytimeen. On myös tärkeää pyrkiä nostamaan nostaa tunteita esiin niin, että asioita pystyy työstä-mään myös tunteiden tasolla eikä vain pelkän järjen avulla. (Papunen 2011.) ”Jumittavissa kohdissa vetäjä voi ohjata ryhmäläisiä piirtämään tai kirjoittamaan tunteistaan tai ottaa avukseen muita luovia ja toiminnallisia menetelmiä tai esi-neitä konkretisoimaan ja kuvaamaan muuten vaikeasti ilmaistavia tunnetiloja” (Vahala 2011).

Askeleet-tukiohjelmassa kuvataan abortin jälkeistä prosessia U:n muotoisena matkana, jossa on kymmenen isoa askelta (kuvio 2). Tämä visualisoi edessä olevan matkan sekä ohjaajille että ryhmäläisille. Usein onkin niin, että ennen kuin asiat alkavat mennä paremmin ne menevät ensin huonommin (Journey 2005, 51; CareConfidential 2010). Ohjelmassa käydään ensin läpi erilaisia vai-keita tunteita, kuten kieltämistä ja vihaa, syyllisyyttä ja häpeää. Matkan alim-masta vaiheesta eli surun laaksosta nousee vastuun ottamisen, anteeksian-

tamisen ja hyväksymisen kautta irtipäästämiseen. Kaikkia askeleita ei välttämättä käydä läpi järjestyksessä, kun tunteet heittelevät puolelta toiselle. Joihinkin askelmiin voi juuttua helposti. (Itu-projekti 2010; Journey 2005, 51–53.) ”Jokaisen tunteen käsittelyn tarkoitus on avata tietä seuraavan tunteen käsittelylle ja niin aborttikokemus saa muotoa” (Papunen 2011). Tavoitteena on, että henkilö pystyy menemään elämässä eteenpäin aborttikokemuksestaan huolimatta ja huomaa päässeensä parempaan tilaan kuin mistä hän aloitti tukiohjelman (Journey 2005, 59; Itu-projekti 2010).

# Askeleet-tukiohjelma



KUVIO 2. Askeleet-tukiohjelma. Kymmenen ison askeleen matka.

### 4.3 Askeleita abortista toipumiseen

Kuviossa 2 kuvataan Askeleet-tukiohjelman askeleet abortista toipumiseen. Askeleita on yhteensä kymmenen. Seuraavassa kerrotaan eri askeleiden sisällöstä tarkemmin.

#### **Askel 1: Avun hakeminen**

Ensimmäinen askel toipumiseen on avun hakeminen. Abortin jälkeen ensimmäinen ajatus on, että se on ohi. Lyhyen ajan kuluttua ensimmäiset helpotuksen tunteet haihtuvat ja tuntuu vaikealta ajatella, mitä on oikeasti tapahtunut. Naiset reagoivat hyvin eri tavoin. Tilanne, jossa nainen päättää lähteä hakemaan apua, on erittäin herkkä. Apua hakeva nainen on usein ymmällään kokemastaan tuskasta. (Journey 2005, 57–58; Itu-projekti 2010.) Ensimmäisessä askeleessa tavataan naisen kanssa kahden kesken ja otetaan selvää tulon syy, täytetään abortin jälkeisen tuen tarpeen arviointikaavake, kerrotaan ohjelman eri vaihtoehtoista ja kysytään halukkuutta sitoutua ryhmään.

#### **Askel 2: Oman tarinan kertominen**

”Kokonaisuudessaan aborttiahdistus on sellainen möykky, ettei siitä saa oikein mistään kiinni. Siihen liittyy tosi paljon erilaisia tunteita.” (Papunen 2011.) Prosessi alkaa silloin, kun nainen avautuu ja kertoo oman tarinansa; ei vain pelkistä tosiasioista ja päätökseen johtaneista olosuhteista vaan myös hänen sen aikaisista ajatuksistaan ja tunteistaan. Toisessa askeleessa kokoonnutaan ensimmäisen kerran vertaisryhmän kanssa, tutustutaan toisiin ryhmäläisiin ja rohkaistaan naista kertomaan oma tarinansa.

#### **Askel 3: Kieltämisestä eteneminen**

Abortin jälkeen moni kieltää koko asian ja siihen liittyvät tunteet. Nainen ei voi kohdata tapahtunutta tosiasiaa, menetystä ja surua tai mahdollisia oman päätöksen oikeellisuuteen liittyviä epäilyjä. Kieltäminen on puolustusmekanismi, joka aluksi voi olla myönteinen reaktio suruun. Se saattaa kestää muutamasta tunnista jopa vuosikymmeniin asti. Mikäli suojaava muuri jää paikoilleen liian pitkäksi aikaa, se voi estää todellisuuden kohtaamisen ja surun tuntemusten vapautumisen. Kieltämisvaiheesta eteneminen tarkoittaa sen sisäistämistä, ettei

abortti mennytkään ohi ilman vaikutuksia häneen itseensä. (Journey 2005, 64; Itu-projekti 2010.) Muutosprosessin aloittaminen on vaikeaa, koska joudutaan myöntämään tapahtuneet vahingot (Allender 1995, 43). Jotta kieltämisvaiheesta päästään eteenpäin yksi askel on se, että nainen myöntää kärsineensä menetyksen. Tässä vaiheessa käydään syvällisemmin läpi naisen tunteita ja todetaan kokemuksen vaikutuksia häneen. Askeleet-tukiohjelmassa nainen itse listaa menetykset, joita voi olla lapsi, äitiys, ihmissuhteet, omanarvontunto, mielenrauha, luottamus omaan päätöksentekokykyyn jne. (Journey 2005, 66.)

#### **Askel 4: Viha ja masennus**

Lakattuaan kieltämästä tosiasioita naiset usein ahdistuvat ja vihastuvat. Joskus tunteiden vahvuus voi olla yllättävän suuri. He saattavat olla vihaisia itselleen ja/tai toisille: poikaystävälle, vanhemmille, lääkärille tai yhteiskunnalle. Vihan turvallinen ja positiivinen tunnistaminen, ilmaiseminen ja käsitteleminen ovat erittäin tärkeitä. Tukahdutettu tai sisäänpäin käännetty viha saattaa aiheuttaa psykosomaattisia oireita mm. masennusta ja voimakasta itsevihaa ja -tuhoisuutta. (Journey 2005, 69; Itu-projekti 2010.) Monet naiset, jotka raportoivat depressio-oireita, itse asiassa kokevat viivästyntä tai ratkaisematonta surua (Poijula 2002, 173). Masennus on patoutunutta vihaa, jonka alla ovat kaikki ne surun, pettymyksen ja hylkäämisen ikävät kokemukset (Papunen 2011). Naista autetaan käsittelemään vihaansa oikein: ei käyttää sitä katkeruuteen ja koston vaan totuuden luotaamiseen ja epäoikeudenmukaisuuden haastamiseen. Tässä askeleessa käydään läpi lapsuuden vihamalleja, epäsuoria ja suoria vihan ilmaisutapoja ja vihan rakentavaa ilmaisua. Apuna voidaan käyttää roolipelejä, kirjeiden kirjoittamista, piirtämistä tai fyysisiä keinoja. Ilmaisemattomana viha on saattanut johtaa joidenkin kohdalla masennukseen. Abortti ei sinänsä aiheuta masennusta vaan se on keino hallita abortin aiheuttamia voimakkaita tunteita. Tarkoituksena on auttaa naista alkuun masennuksen peittämien tunteiden löytämisessä. Riippuen osallistujista tämä osio voi vaatia kaksi kokoontumiskertaa. (Journey 2005, 69–77.)

#### **Askel 5: Syyllisyys ja häpeä**

Vihan ilmaiseminen raivaa tietä tuskallisempien tunteiden ilmaisulle. Syyllisyys ja häpeä ovat usein esiin tulevia tunteita. Tunteiden samankaltaisuuden vuoksi ne usein sekoitetaan ja ovat siksi vaikeita käsitellä. Monet naiset tuntevat abortista syyllisyyttä, mutta eivät ymmärrä miksi. Hehän ovat tehneet täysin loogiselta vaikuttavan ratkaisun. Syyllisyys syntyy, kun toimitaan vastoin omaatuntoa tai omaa arvomaailmaa. Se on terve tunne, joka kertoo, että olemme tehneet virheen. Häpeä on taas negatiivinen tunne, joka keskittyy enemmän tekojen sijasta siihen millaiseksi joku tuntee itsensä; virheelliseksi ja siten arvottomaksi. Jos teemme itse tai toiset tekevät meille jotain, joka vähentää omanarvontuntoamme, tunnemme häpeää. Yritämme peittää virheemme ja estää muita näkemästä niitä, hylätyksi tulemisen pelossa. Jotkut saattavat käyttää väheksymistä ja halveksuntaa suojelemaan itseään häpeän tunteen tuottamalta tuskalta. Se ilmenee yleensä oman itsensä tai toisten tuomitsemisena. Tämä kuitenkin vain voimistaa naisen tarvetta tulla hyväksytyksi ja rakastetuksi. Abortin kokenut saattaa haluta tehdä katumusharjoituksia ja hyvittää jotenkin tekonsa pysyäkseen kiinni elämänsä hallinnassa. Oikein käsiteltynä syyllisyys voi avata tien omien virheiden myöntämiselle. Abortissa syyllisyyskysymystä on kuitenkin vaikeampi käsitellä kuin esimerkiksi keskenmenossa. (Journey 2005, 78–84; Itu-projekti 2010.)

### **Askel 6: Suru**

”Viha ja syyllisyys ovat vahvoja tunteita ja niiden käsitteleminen avaa tietä surulle, joka on siellä pohjalla” (Papunen 2011). Surua tunnetaankin matkan ahdistavimmalla osuudella. Suruprosessia käydään läpi koko tukiohjelman ajan, mutta se korostuu tässä vaiheessa. Monet naiset kokevat, ettei heillä ole lupa surra lasta, jonka elämän he ovat itse lopettaneet. Naisen täytyy pystyä hetkeksi unohtamaan roolinsa abortissa ja nähdä itsensä äitinä, joka on menettänyt lapsensa. Tämä vastuun ja menetyksen erottelu on välttämätöntä, jotta hän voi surra. Aborttia seuraava suru on samankaltainen kuin suru, jota keskenmenon kokenut nainen tuntee. Molemmissa tilanteissa ensimmäisten raskausviikkojen aikana äidin ja lapsen välille syntynyt side katkeaa äkillisesti. Nainen saattaa pelätä joutuvansa ylitsepääsemättömän surun valtaan, joten on tärkeää, että ohjaaja on tässä vaiheessa lähellä. Jotta suru tulisi ilmaistuksi, haetaan kosketusta tunteisiin. Hyvä tapa auttaa naista, jolla on vaikeuksia purkaa suruansa,

on kertoa toisten kokemuksia. Askeleet-tukiohjelmassa voidaan katsoa video tai käyttää luovia tapoja surun ilmaisemiseen. Rohkeutta vaativassa harjoituksessa pyydetään kuvittelemaan lapsi terveenä ja olemassa olevana, sillä vaikka lapsi on menetetty, hän on kuitenkin naisen sydämessä ja muistoissa arvokas. Lapselle voidaan antaa nimi, kirjoittaa kirje tai runo tai valita jokin esine muistuttamaan hänestä. Surun ilmaiseminen tekee kivun ja menetyksen hyväksyttäväksi. (Journey 2005, 85–89; Ituprojekti 2010.) Surun läpikäyminen avaa tietä omalle vastuulle, unohtamiselle ja anteeksiannon hyväksymiselle (Papunen 2011).

### **Askel 7: Vastuun ottaminen**

Tämä askel saattaa ensin tuntua vaikealta kohdata, mutta kun pohjatyötä on tehty tähän asti, jotkut saattavat kokea sen helpompana kuin luulivatkaan. Kun nainen muistelee päätöstään, hänen on hyväksyttävä, että hän teki sen silloisen käsityksensä ja tietämyksensä mukaisesti. Hänen ajatuksensa ovat saattaneet muuttua. Vastuullisuus on vastuun ottamista syistä, sanoista ja teoista. Opetellaan myöntämään tehdyt virheet ja erehdykset. Syyllistämisen ja vastuullisuuden ymmärtäminen on tärkeää. Toisaalta naisen ei tulisi vain syyttää muita, sillä syyllistäminen tekee naisesta olosuhteiden tai toisten ihmisten uhrin, mikä vain vahvistaa puolustusmekanismeja. Mutta toisaalta vastuullisuudessa on tärkeää kyetä erottamaan oma vastuu muiden henkilöiden osuudesta tehtyyn aborttiin, sillä naisen ei tule ottaa teosta koko vastuuta itselleenkaan. Vastuun jakaminen eri osapuolille auttaa naista näkemään oman osuutensa tapahtuneeseen. Askeleen aikana piirrettävä ympyräkaavio selkeyttää vastuiden osuuksia ja saattaa oikaista virheellisiä käsityksiä: ”Omin jaloinhan minä sinne sairaalaan kävelin.” Naiset, joiden raskaus on keskeytetty lääketieteellisistä syistä tarvitsevat paljon tukea, sillä he kokevat, ettei heillä ollut valinnanvaraa. (Journey 2005, 90–95.)

### **Askel 8: Anteeksiantaminen**

Vastuun myöntämisen jälkeen naisesta saattaa tuntua, että hän kantaa suurta taakkaa, mikä johtaa terveeseen haluun vapautua siitä. Anteeksiantaminen itselle ja niille, jotka ovat olleet mukana prosessissa, on tärkeä askel toipumisessa. Se katkaisee surun masennuksen, syyllisyyden ja häpeän ketjun, joka pitää naisen kiinni aborttikokemuksessa. Vaikeinta lienee antaa anteeksi itselle. Kun nainen arvostelee itseään ensin, suojelee hän itseään vähentämällä toisten ar-



vostelun tuomaa tuskaa. Nainen voi katua virheitään lopun elämäänsä ja antaa elämänsä tyrehtyä, mutta hän voi myös ottaa niistä oppia ja kasvaa niiden avulla kypsäksi ja vahvaksi persoonaksi. Siksi tarvitaan rohkaisua ottaa anteeksiantaminen vastaan lahjana ja lopettaa itsensä tuomitseminen. Usein myös hengelliset asiat nousevat esille. Monelle tieto Jumalan anteeksiannosta ja armosta helpottavat anteeksiannon hyväksymistä. Aihe saattaa olla vaikea naiselle, jota ei ole kasvatettu antamaan anteeksi heitä loukanneille ihmisille. Huolimatta taustasta tai uskomuksista ennen kuin nainen antaa anteeksi häntä loukanneille ihmisille ja vapauttaa heidät syyllisyydestä, hän ei voi olla vapaa tekojen seurausten aiheuttamista kärsimyksistä. Henkilö, joka ei anna anteeksi, ei itse tunne saavansa anteeksi. Hän on silloin itse uhri. Ajatuksesta päästä tasoihin tulee myös luopua. Anteeksiantaminen ei tarkoita sitä, että nainen hyväksyy omat tai toisten teot tai että ne eivät olleet merkityksellisiä. Se ei myöskään tarkoita, että nainen haluaisi välttämättä antaa anteeksi tai tuntisi antavansa anteeksi. Anteeksiantaminen on tietoinen päätös ja valinta. Anteeksianto on tahdonalainen teko, mutta se sisältää syviä tunteita. Joskus sisin epäilee valintaa antaa anteeksi. Dokumenttina tehdystä päätöksestä voidaan tukiohjelmassa käyttää anteeksiantavien sanojen kirjoittamista. Visuaalisena keinona voidaan käyttää symbolisesti kiviä edustamaan itseä ja muita ihmisiä ja kuvaamaan heitä suhteessa langasta tehtyyn omaan elämään, asettaen kivet anteeksiantamisen jälkeen ympyrän eri kohtiin sisä- tai ulkopuolelle. Anteeksiantaminen ja -saaminen on yksi tärkeimmistä askelista kohti parantumista. Sen jälkeen abortin kohtaaminen on huomattavasti helpompaa. (Journey 2005, 96–101.)

### **Askel 9: Hyväksyminen ja irtipäästäminen**

Anteeksisaamisen ja -antamisen kokeminen auttaa naista hyväksymään tapahtunut ja luopumaan menetyksen tunteesta. Tämä ei ole passiivista luopumista vaan keino päästää irti ihmisistä ja olosuhteista positiivisessa mielessä, että naiselle aukenisi mahdollisuus päästä elämässä eteenpäin. Askeleet-tukiohjelmassa käytetään lausuntoa:

*”Myönnän, että abortti on päättänyt syntymättömän lapseni elämän ja rohkeasti kohdaten ja läpikäyden kaikki päätöksen minulle ja muille aiheuttamat seuraukset sekä antaen itselleni luvan surra menetystäni, haluan päästää irti ja päästä*

*eteenpäin kokemaan sen, mitä elämällä on minun varalleni.”* (Journey 2005, 103)

Toisille kysymyksessä on merkittävä asennemuutos, toiset vaativat enemmän aikaa. Joillekin se voi olla erityinen askel, merkki näkökulman muutoksesta ja valmiudesta uudenlaisen ajanjakson aloittamiseen. Vaikka se mitä on tapahtunut, on peruuttamatonta, ymmärretään, että prosessin läpikäymisestä saa voimia. Konkreettisena irti päästämisen merkinä tällä kerralla päästetään heliumilla täytetyt ilmapallot leijaillemaan taivaalle. Hyväksyminen ei tarkoita sitä, ettei nainen aio enää ajatella aborttia tai olla enää surullinen kokemastaan menetyksestä. Luopuminen ei merkitse myöskään sitä, ettei lapsi olisi naiselle tärkeä tai ettei hän välittäisi seurauksista. Nainen tavoittelee seuraavaa elämänvaihettaan. Hän ei tiedä tulevasta, mutta se mitä nainen ajattelee itsestään tässä vaiheessa vaikuttaa hänen tulevaisuudesta selviämiseensä. (Journey 2005, 102–106; Itu-projekti 2010.)

### **Askel 10: Eteenpäin meneminen**

Prosessin loppuvaiheessa menetyksen konkretisoiminen esim. nimen antaminen menetetylle lapselle tai kynttilän sytyttäminen lapsen muistolle tuo lohdutusta. Itu-projektin vertaisryhmissä vietetään viimeisellä kerralla kirkkohetkeä, jossa on mukana myös sairaalateologi. Kaikilta kysytään onko kellään jotain sitä vastaan. Kirkkohetki on konkreettinen päätös prosessille. Monet kokevat sen merkityksellisenä, sillä heillä on lupa surra syntymätöntä lastaan ja viettää ikään kuin hautajaisia. Tämä askel antaa mahdollisuuden katsoa elämässä eteenpäin. Usein toivotaan, että tässä vaiheessa menneisyys olisi saatu käsiteltyä ja voitaisiin keskittyä tulevaisuuteen, mutta jäljellä saattaa vielä olla useita käsittelemättömiä asioita. ”Aborttikokemus ei ehkä ikinä kokonaan unohdu, mutta jollakin tavalla tullaan sinuiksi sen kokemuksen kanssa.” (Papunen 2011.) Arvioidaan naisen toipumista ja samalla mietitään, tarvitaanko jollain elämän alueella vielä tukea aborttikokemukseen liittyen ja varustetaan häntä mahdollisten takaiskujen varalle. Haasteellisia aikoja saattavat olla abortin ja lasketun ajan vuosipäivät, perheenjäsenen tai läheisen ihmisen raskaus, aborttikeskustelu televisiossa tai ystävien kesken ja omat vaikeudet tulla raskaaksi tai mahdollinen keskenmeno. (Journey 2005, 107.)

Koko matkan ajan ohjaaja kulkee naisen rinnalla, aina valmiina tarjoamaan tukeaan, rohkaisten ja opastaen häntä. Oikeat kysymykset ovat tärkeitä ja Askeleet-tukiohjelman eri tehtävät pitävät hyvin kiinni kulloinkin käsiteltävässä tunteessa. ”Aborttiahdistuksessa jokin päällimmäinen tunne saattaa nousta pintaan koko ajan. Naista helpottaa keskittyä vain yhden tunteen käsittelyyn kerrallaan. Eri tunteiden läpikäyminen auttaa vaikeasti hahmotettavaa yleistä ahdistuneisuutta. Kukaan ei ajattele, että käsittelyn kautta abortti lakkaa olemasta. Kenellekään ei voida luvata paranemista tai toipumista. Voidaan vain luvata käydä nämä askeleet läpi.” (Papunen 2011.) Osa toipumisprosessista sisältää asenteiden ja ajatusten muuttumista. Askeleet-tukiohjelman tunnuslauseena onkin: ”Emme voi muuttaa menneisyyttä emmekä tunne tulevaa, mutta voimme muuttaa tapaamme ajatella.” Ajattelutavan muutos avaa naiselle portin uusiin näkökulmiin ja Askeleet-tukiohjelman käytyään mahdollistaa häntä pääsemään suurempaan hyvän olon, rauhan ja vapauden tunteeseen kuin ennen kurssia. Toiveena on, että nainen haluaa jättää aborttikokemuksen taakseen ja päästä kokemaan sen, mitä elämällä on varattuna hänelle. Ohjelma voi auttaa naista myös tulevaisuudessa käsittelemään päätöksiä, jotka saattaisivat johtaa menetyksen tunteisiin. (Journey 2005, 59,103.)

## 5 KOKEMUKSIA ASKELEET-TUKIOHJELMASTA YLEENSÄ

Viisi teemahaastattelua tehtiin Askeleet-tukiohjelman läpikäyneille naisille viitenä eri päivänä Itu-projektin toimitiloissa Tampereella helmi-maaliskuun 2011 aikana. Jokainen haastattelu kesti noin tunnin ja epätarkkuuksien välttämiseksi kaikki haastattelut äänitettiin ja litteroitiin. Litteroitua materiaalia kertyi yhteensä 85 sivua. Vaikka haastattelutilanteessa pyrittiin seuraamaan etukäteen mietittyä haastattelurunkoa (liite 3), haastateltavia rohkaistiin puhumaan niin vapaasti kuin halusivat, teemaan liittyen. Haastattelun pääteemat olivat lähtötilanne, ohjelman, ryhmän ja ohjaajan merkitys sekä kuinka haastateltavat kokivat eri askeleet ja ohjelman yleensä ja mikä oli tilanne kurssin jälkeen.

Kaksi naisista oli käynyt Askeleet-tukiohjelman viikonloppukurssina ja kaksi viikoittain kokoontuvassa ryhmässä ja yksi oli osallistunut sekä viikonloppuun että viikoittain kokoontuvaan ryhmään. Se, joka oli käynyt molemmat kurssit, halusi kertoa kokemuksiaan viikoittain kokoontuvasta ryhmästä. Aborttikokemuksen ja Askeleet-tukiohjelman osallistumisen välillä naisilla oli kulunut eripituisia aikoja: yhdellä oli aikaa kulunut 35 vuotta, toisella väli oli 30 vuotta, jollakin oli vuosi väliä ja kahdella vain muutamia kuukausia. Askeleet-tukiohjelman ja haastattelujen välinen aika oli pisimmillään viisi vuotta. Yhdellä oli kurssista pari vuotta aikaa ja toisella reilu vuosi. Kaksi naista oli käynyt kurssin aivan hiljattain; toinen kuukautta ja toinen vain viikkoa aiemmin. Kaikki naiset olivat käyneet eri kurssit, joten kokemuksia kertyi viidestä eri kurssista, joissa kaikissa on ollut sama ohjaaja, mutta apuvetäjä tai tukihenkilöt ovat saattaneet vaihtua.

Olen halunnut antaa tässä analyysissä haastateltavien äänen tulla kuuluviin, sillä heidän kertomuksissaan tiivistyvät hyvin tunnelmat kussakin ohjelman vaiheessa. Jotkut heidän sanomisistaan ovat muutamalla sanalla ilmaistuja helmiä, jolloin lyhyt sitaatti on riittävä. Välillä lainaan heidän sanomisiaan pitempiäkin osuuksia, sillä tahdon osallistujissa tapahtuvan prosessin tulevan esiin eheämpänä kokonaisuutena, pilkkomatta sitä toisistaan irrallisiksi, asiayhteydestään irrotetuiksi kommentteiksi. Toisinaan aarre kätkeytyy lavean pohdiskelevan ajatuksenjuoksun sisään, jolloin olen viestin selkeyttämiseksi, karsinut joitakin rön-

syjä, täytesanoja ja toistoa, säilyttäen kuitenkin haastateltavien omat sanavalinnat ja puheenparren. Olen poistanut mahdolliset henkilöiden tunnistamista edesauttavat yksityiskohdat ja tutkittavien henkilöllisyyden salaamiseksi viittaa heihin ilman nimiä vain koodeilla H1, H2 eli ensimmäinen haastateltava, toinen haastateltava jne. Tein kuitenkin sen mahdolliseksi, että lukija voi halutessaan seurata yksittäisen naisen kokemuksia ohjelman ja askeleiden eri vaiheissa.

Analyysin ensimmäisessä osiossa luvussa 5 pyrin vastaamaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni: Millaisena abortin läpikäyneet naiset ovat kokeneet Askeleet-tukiohjelman aborttikokemuksen käsittelemisessä? Kartoitan ensin kunkin haastateltavan lähtötilannetta, josta siirryn esteisiin, joita naisilla mahdollisesti on kurssille osallistumisessa. Hahmotan hieman myös heidän odotuksiin. Sitten käyn läpi naisten kokemuksia yleensä Askeleet-tukiohjelmasta. Kartoitan tukiohjelman vaikutuksia naisten mielialaan ja tunteisiin. Tarkastelen tapahtuiko näkökulman muutosta suhtautumisessa itseen ja muihin sekä voimaantuivatko naiset menemään elämässä eteenpäin aborttikokemuksen jälkeen. Sen jälkeen käyn läpi naisten kokemuksia ohjaajan roolista, tehtävistä ja merkityksestä abortin jälkeisessä tukiohjelmassa. Nostan esiin vertaistuen eri ulottuvuuksia ja selvitän kuinka naiset yleensä kokivat vertaisryhmässä työskentelyn sekä samanlaisten että erilaisten kokemusten jakamisen. Osoitan minkä kokoinen ryhmä on ihanteellinen aborttikokemuksen työstämisessä. Kerron myös mietteitä kirjallisista kotitehtävistä ja otan esimerkkejä muutamasta Askeleet-tukiohjelmassa käytetystä luovasta menetelmästä ja kuinka naiset kokevat niiden käytön kunkin askeleen tavoitteena olevaan tunteeseen kosketuksen saamiseksi. Lisäksi nostan esille pohdintoja ohjelman kristillisyydestä.

Analyysin toisessa osiossa luvussa 6 vastaan toiseen tutkimuskysymykseeni: Kuinka abortin läpikäyneet naiset ovat kokeneet Askeleet-tukiohjelman eri askeleiden käsittelemisen abortin jälkeisten tunteiden työstämisessä? Tarkastelen ensin mitä naiset ajattelivat siitä, että aborttiin liittyvien tunteiden käsittely on Askeleet-tukiohjelmassa jaoteltu erillisiksi askeliksi ja niitä käsitellään Askeleet-kaavion mukaisessa järjestyksessä. Sen jälkeen käyn kohta kohdalta läpi, kuinka naiset ovat kokeneet kunkin yksittäisen askeleen: avun hakemisen, oman tarinan kertomisen, kieltämisen, vihan ja masennuksen, syyllisyyden ja häpeän,

surun, vastuun ottamisen, anteeksiantamisen ja lopulta irtipäästämisen, hyväksymisen ja eteenpäin menemisen. Lopuksi valotetaan hieman kurssin lopetusena olevaa kirkkohetkeä ja haastateltavien tuntemuksia siitä.

### 5.1 Lähtökohdat, esteet abortin käsittelemiselle ja ennakko-odotukset

Abortin kokeneelle on tärkeää saada surra vaikeaa päätöstään ja olosuhteita, joihin hän on tahtomattaan joutunut (Vuonto 2000). Aborttiin liittyvän äänioikeuttoman surun luonne voi vaikeuttaa suremista sosiaalisen tuen ollessa liian vähäistä tai sen puuttuessa kokonaan. Tämä voi jo sinänsä voimistaa abortista johtuvia tunnereaktioita, joista monet liittyvät normaaliin suruun. (Poijula 2002, 174.) Suurin osa abortin läpikäyneistä vaikenee tilanteestaan, kun he eivät tiedä mistä hakea apua. Jotkut abortin jossain vaiheessa elämässään kokeneet naiset saattavat olla hämmentyneitä tai jopa tietämättömiä ahdistuksensa syistä. (Journey 2005.) Monet naiset, jotka raportoivat depressio-oireita, itse asiassa kokevat viivästynyttä tai ratkaisematonta surua (Poijula 2002, 173). Abortin elämässään kohdanneet saattavat jäädä liian yksin kokemuksensa kanssa.

Haastateltavien lähtökohdat ennen Askeleet-tukiohjelmaa olivat hyvin erilaisia. Joillekin abortti oli tehty hiljattain, kun taas toisilla oli saattanut tapahtumasta kulua pitkäkin aika. Useimmat näkivät abortin niin isona syyllisyyttä, häpeää ja muita negatiivisia tunteita aiheuttavana asiana, että siitä selviytymiseksi kokemuksen käsitteleminen koettiin tarpeelliseksi. Osa kaipasi apua aborttikokemuksen jäsentämiseen, tunteiden tunnistamiseen ja tunnemylläkän selvittämiseen. Pari haastatelluista kertoi, etteivät he itse olisi halunneet tehdä aborttia, mutta kun poikaystävät halusivat ja he menivät sen siinä paineessa tekemään. Moni ihmetteli aiheesta käytävän yhteiskunnallisen keskustelun puuttumista ja halusikin lisää tietoa abortista ja sen vaikutuksista. Joillekin abortti oli ollut vuosien ajan salaisuus, josta he eivät olleet kertoneet juuri kenellekään ja vain kivat, ilman mitään erityistä kriisiä, sopivan ajan tulleen nuoruuden aborttikokemuksen käsittelemiselle. Joku oli onnistunut psykologisilla keinoilla käsittelemään aborttiaan ja pystynyt välillä unohtamaankin sen kokonaan, kunnes syyllisyys oli noussut uudelleen pintaan vuosikymmenien jälkeen.

*"Tiesin, ett mä tarvin apua tähän. Se on semmonen asia, mikä on ihan pakko käsitellä, jos siit niinku meinaa selviytyä, että se on niin iso asia, että sitä ei voi ymmärtää. Syyllisyys ja häpeä mulla oli jotenki kauheen semmosia suuria, että mitä mä oon oikein tehny. Koska ei täst puhuta, ni miten mä voisin tietää? Sehän koskettaa ihan hirveen monta ihmistä Suomessakin. Ne on aivan järjestyttäviä ne luvut, mitä oikeesti ihmiset tekee Suomessakin abortteja ja muualla. Niin tavallaan se, että siitä ei sit puhuta kuitenkaan tarpeeksi siihen sävyyn, että toisi julki, mitä siinä joutuu kokemaan nainen ja mieski." H2*

*"Se oli semmonen niin kuin järkyttävän iso pallo tunteita ja semmoinen, mistä ei saanut otetta. Kun nää kaikki tunteet on lypsyssä, rysyssä, siinä on vaikea tunnistaa, että mitä siellä on, mitä kaikkea siellä on. Siihen liittyy niin paljon kaikkea negatiivisia tunteita." H4*

Vaikka useimmat haastateltavat olivat huomanneet tarvitsevänsä ulkopuolista apua aborttikokemuksensa käsittelemiseen, edessä oli kuitenkin monia seikkoja, jotka tuntuivat olevan esteenä abortin jälkeiseen tukeen hakeutumiselle. Aluksi abortista saattaa seurata helpotus, joten tarvetta käsitellä ei tunnu heti olevan tai sitten kokemus on vielä niin tuoreessa muistissa, ettei sitä pysty heti käsittelemään. Kun aikaa kuluu, niin helpotus saattaa haihtua ja negatiiviset tunteet nousta pintaan. Silloin ei halua työstää asiaa, vaan mieluummin työntää koko kokemuksen syrjään ja kieltää koko asian, että jaksaa mennä eteenpäin. Ja näin tunteiden käsitteleminen siirtyy myöhempään ajankohtaan, viivästyy vuosiksi tai saattaa jopa kokonaan estyä. Avun hakemiselle syntyy kynnyks. Kun abortista on kulunut vuosikymmeniä, voidaan epäillä onko siinä enää mitään käsiteltävää ja jos on, niin hyödyttääkö se enää siinä vaiheessa. Vielä tärkeä syy mikä estää abortin jälkeiseen hoitoon hakeutumisen on se, että avun tarjoajia ei juuri ole ja niistäkin joita on, ei tieto ole levinnyt tarpeeksi laajalle.

Useimmat kertoivat, että abortin tuoman välittömän helpotuksen jälkeen ahdistus ja suru tulivat vasta jonkin ajan päästä. Joku kertoi kehon puolustusmekanismista, jonka avulla voi itselleen uskotella, ettei mitään ole tapahtunutkaan. Toinen tiedosti, että oli jo sysännyt aborttiasian mielestään ja mietti kannattaako

ruveta repimään haavoja auki ja puhumaan asiasta ventovieraille. Monille kurssille lähtö oli kova paikka ja sinne mentiin aralla mielellä ja ristiriitaisin tunnoin, vaikka arveltiin, että se olisi varmasti hyvä ja toimiva. Jollakin oli omia mielen alueen esteitä, kun oli uskotellut itselleen, ettei enää olisi mitään käsiteltävää, sillä asiahan on jo kauan sitten unohdettu ja pois pyyhitty. Joku toivoi, että hänet olisi heti abortin jälkeen ohjattu hakemaan apua tai hänelle olisi ainakin tiedotettu eri mahdollisuuksista.

*”Tuli sitte semmonen tunne, että pitäis kai ottaa yhteyttä. Mä olin vähän sysänny sen aborttiasian silleen mielestäni ja kauheesti mietin, että viittinkö mä ruveta repiin kaikkii haavoja auki. Se oli siinä vähän kynnys lähteä, niinku vieraille ihmisille, puhuun siitä.” H3*

*”Ku ei kaikki välttämättä tajua niinku hakee sitä [apua] tai ymmärrä sitä, että vois olla joku ryhmä mihin voi mennä. Ni se vois olla hyvä, että ylipäätään sanoo vaikka, että voi ottaa yhteyttä mielenterveystoimistoon tai johonki mihin nyt voi. Mutt se ehkä liittyy siihen, että tää on niin semmonen arka aihe ehkä hoitohenkilökunnallekin saattaa olla. Ei oo ehkä sellasta ilmapiiriä niinku, että haettais apua. Varmaan aika monet, uskallan väittää niin, vähän niinku lakasee sen asian vaan maton alle.” H3*

*”Sen on pitäny ite kantaa se ja niinku ei oo ymmärtäny aikasemmin, ett se pitäis käsitellä tai ei oo kukaan niinku [kertonut]. Ei oo saanu siihen apua.” H1*

Haastateltavien ennako-odotukset Askeleet-tukiohjelmasta olivat maltillisia. Moni ei tiennyt ohjelmasta tai aiheesta paljon mitään etukäteen, vaan tulivat vain katsomaan mitä kurssilla tehdään. Jotkut olivat tutustuneet tunnilla käytäviin askeleihin Itu-projektin verkkosivuilla. Joitakin saattoi alkuun mietityttää yhdistyksen kristillisuus, kun taas jotkut odottivat uskovien seuraa ja Jumalan tekemää työtä. Jotakuta epäilytti, että pystyykö hän muistamaan asioita, kun on ollut kauan muistamatta mitään.



*"En osannut odottaa mitään; en hyvää enkä huonoa. Ei ollut tuttu asia; ei abortti sinänsä eikä tämä Journey. Ei ollut aikaisemmin koskettanut mun elämää millään tavalla."* H4

## 5.2 Ohjelmasta yleisesti ja sen vaikutuksesta mielialaan

Askeleet-tukiohjelma koettiin kokonaisvaltaiseksi, odotukset ylittäväksi ja ehdottoman tarpeelliseksi ja toimivaksi. Joku mainitsi kurssille lähtemisen yhdeksi elämänsä parhaimmista päätöksistä. Abortista keskusteleminen nähtiin oikeasti auttavan ja nimenomaan vertaisryhmässä puhuminen koettiin oleelliseksi. Kotitehtävien tekeminen valmisti tulevaan teemaan. Vaikka asioita pureskellaan perusteellisesti, valmista ei silti tule, sillä abortti seuraa mukana läpi elämän. Kurssilta sai kuitenkin materiaalia, mallia ja työkaluja abortin käsittelemiseen. Kurssi hyödytti niitäkin, joiden abortista oli kulunut kauan ja siten tapahtumaan liittyvä tunnepuoli oli hävinnyt. Ohjelmaa suositellaan ja halutaan ohjata niitäkin kurssille, jotka eivät tunne tarvitsevansa sitä. Lisäksi toivottiin, että tietoa levitetäisiin Askeleet-tukiohjelmasta sekä siitä miten aborttia voi käydä läpi.

*"Helpotti kun niistä asioista keskusteltiin niin paljon. Tavallaan viikkoa ennen, kun teki sitä työtä jo ennen kuin sitä käsiteltiin täällä ryhmässä, niin kyllä se sitten sen kahden kuukauden jälkeen niin tuntu aika pureksitulta jo sitten se teema. Ei missään nimessä valmis, ett varmaan seuraa mukana läpi elämän. Tavallaan sai materiaalia, mallia siihen, niin kun työkaluja, miten pystyy käsittelemään."* H4

Askeleet-tukiohjelman vaikutukset mielialaan olivat huomattavia. Abortin herättämien tunteiden jakaminen Askeleet-tukiohjelmassa koettiin helpottavaksi ja kauhisteltiin, mikä olisi mielentila ja henkinen terveys, jos apua ei olisi haettu ja tunteet olisi pitänyt padota sisälle. Uskottiin, että jokaisen tulisi purkaa aborttikokemus, että siitä voisi selvitä. Koko suruprosessin katsottiin saaneen aikaan valtavan muutoksen elämässä ja auttaneen jaloilleen. Suru ei mene ehkä koskaan kokonaan pois, mutta kurssi toi helpotusta surun kokemiseen. Joku haas-

tateltavista vertasi ryhmässä puhumisen aikaansaamaa vaikutusta itseensä yön ja päivän erolla.

*”Se, että jos mä en olisi niitä täällä itkenyt sen kahden kuukauden ajan, niin mitä ne täällä sisällä tekee. Niin se olisi ollut varmaan hirveetä. – – Jos mä en olisi käynyt tätä ohjelmaa läpi, niin kuinka sairas mä olisin henkisesti, fyysisesti jopa?” H4*

*”Ihmiset, jotka ei ole päässyt tai ei pysty tai ei halua hakea apua tai kokee, ettei tarvi. Uskon, että jokainen tarvii purkaa sen kokemuksen pois. Ei voi olla niin kylmää ihmistä, ettei se jollakin tavalla koskettaisi. En ymmärrä, miten sit ihmiset niinku pärjää, miten se voi olla mahdollista, että mitä on ne selviämiskeinot sitten kenelläkin?” H4*

*”Jos ajatellaan koko prosessia, sanotaan sieltä kun Outin ekan kerran tapasin siihen, kun tämä ryhmä loppu, koko prosessi, onhan se niin kun todennäköisesti ero ollut kuin yö ja päivä. Nimenomaan se, että on saanut ryhmässä puhua, niin se on ollut se juttu mulle.” H4*

### 5.3 Vaikutukset näkökulman muutokseen ja eteenpäin menemiseen

Suhtautumisessa itseen ja toisiin tapahtui näkökulman muutos. Ennen kurssia abortista muistuttavien asioiden näkeminen sai itkemään. Muutosta nähtiin tapahtuneen suhtautumisessa raskaana oleviin naisiin ja pieniin lapsiin. Kurssin jälkeen on paljon vahvempi olo esimerkiksi kadulla kohdata pieniä lapsia. Suhtautuminen omaan itseen muuttui myös, kun väärinymmärrykset paljastuivat. Ryhmäläistä saattoi yllättää se, kuinka väärin hän oli ajatellut vastuun jakautumisesta; kukaan ei olekaan 100 % syyllinen. Asiat eivät olekaan niin mustavalkoisia, vaan ennemminkin monisäikeisiä. Oma ajattelua piti korjata positiivisempaan ja armahtavampaan suuntaan ja olla tuomitsematta itseä. Useimmat kokivatkin syyllisyyden ja häpeän tunteiden vähenemisen merkittävänä. Vaikeana asiana, mutta samalla kurssin parhaaksi anniksi joku näki ymmärryksen kasvaminen siinä, että se kuinka on lapsena saanut näyttää vihan tunteita, on

vaikuttanut itse aborttipäätökseen sekä vielä aborttikokemukseen liittyvien vihan tunteiden ilmaisemiseen.

*”Väärinymmärryksiäkin oppi ymmärtämään siinä omassa ajattelussaan. Esimerkiksi, että kuka on vastuussa päätöksistä, että en suinkaan itse ole täysin vastuussa, ettei kannu itseksensä sitä taakkaa vaan on myös se toinen. Ei kukaan ihminen ole 100 % syyllinen, ei ole 100 % häpeällinen, että ei ole anteeksiantamatonta. Tulee semmoinen, mä aikakin koen, että itselle sellainen murskatuomio, että syyttävä sormi on niin kuin itseä kohti.” H4*

Käytyään askeleet läpi huomaa, että jollakin lailla pystyy hyväksymään ja kohtaamaan aborttikokemuksen yhtenä vaiheena omassa elämässä ja menemään eteenpäin. Ihan täysin ei pystytä päästämään aiheesta irti, mutta sitä ei koeta kurssin tarkoitukseksi. Eteenpäin menemisen eteen joutuu kuitenkin tekemään töitä, kun abortti käy välillä mielessä esimerkiksi abortin vuosipäivänä, jolloin suruprosessia pitää käydä uudelleen läpi. Se, että abortista voi selvitä ja että sen jälkeen pystyy ajattelemaan eteenpäin asioita, pidetään tärkeimpänä asiana eikä uskota, että tähän pystyttäisiin ilman Askeleet-tukiohjelmaa. Voisi siis sanoa, että niissä kertomuksissa, joissa ”tehdään surutyötä”, se muodostuu reitiksi eheään subjektiuteen ja maailmassa toimimiseen (Tuomaala 2011, 177).

Pitkään aborttinsa salaisuutena pitänyt koki, että kun aborttikokemusta lähti rohkeasti käsittelemään, tuntuu se luontevammalta eikä se ole enää asia, josta ei voi kertoa kenellekään. Hänen ei tarvitse myöskään ajatella, ettei sitä ole tapahtunut. Muiden syyttelyt eivät enää pelota häntä eivätkä omat reaktiotkaan. Se, mitä hänessä tapahtui, olikin positiivista; iloa ja riemua aiheuttava asia. Joku koki tyytyväisyyttä siitä, että oma ryhmä oli keväällä valon määrän lisääntyessä, luonnon ja oman itsensä herätessä ikään kuin uuteen elämään.

*”Että nää askeleet, kun on käynyt läpi, ni on jotenki päässyt siihen, että jotenki hyväksyy sen. Jotenki pystyy niin kun kohtaamaan sen asian ja huomaa, että mä pärjään tän asian kanssa. Tää on yks vaihe mun elämässä ja että mä pystyn tästä menemään eteenpäin. Varmaan tärkein semmonen kokemus tässä koko*

*jutussa, että en usko, että pystyisin sillai sanoo nytte, jos en olis käynyt sitte täällä.” H2*

*”Välillä [abortti] käy mielessä ja taas joutuu tekemään töitä sen eteen, että menee eteenpäin. Tietenkin niinä aikoina, kun tulee se abortin vuosipäivä, herää ne ajatukset uudestaan ja tunteet, ainakin nyt, kun tästä kuitenkin on vasta niin vähä aikaa vielä ja sitten käydään uudelleen tätä läpi näin.” H4*

*”Nyt se tuntuu paljon luontevammalta, kun sen on käynyt läpi. Se ei oo semmoinen, että mä en sano sitä kenellekkää ja sitä ei oo tapahtunutkaan.” H1*

*”Mä oon tuonu sen valoon, mä en pidä sitä piilossa ja salaisuutena ja mä oon käynyt sen läpi. Vaikka sää syyttäsit mua ni se ei mua haittaa. Sillee laskenu irti, ettei pelkää ihmisten reaktioita eikä syyllistämistä eikä tuomitsemista tai kauhistelua tai mitä vaan. Ei säikähdä enää sitä eikä omia [reaktioita]. Varmaan siitä ollu semmone syyllisyys jossai syvällä ja semmone, mitä mun pitäis tälle tehdä.” H1*

#### 5.4 Ohjaajan merkitys

Ammatillisesti ohjatun vertaistuen tavoitteina voidaan pitää toipumisprosessin tervettä edistämistä samassa tilanteessa olevien keskinäistä kokemusta, ymmärrystä, tukea ja jakamista hyödyntäen. Ohjaajien tarkoituksena on luoda turvallinen tilanne, missä ajatusten ja tunteiden käsittely on mahdollista. Vetäjät tuovat keskusteluihin jäsenystä sekä vauhdittavat ja tukevat prosessin etene- mistä nostamalla esiin tiettyjä asioita. Osallistujille pyritään luomaan mahdolli- suus keskittyä omiin ajatuksiin ja tunteisiin sekä irtautumaan arjen velvoitteista stressittömässä ympäristössä. (Palosaari 2007, 206.) Ryhmässä saa myös oh- jaajalta teoreettista tietoa kriisin vaiheista sekä siitä selviytymisestä. (Ruishalme & Saaristo 2007, 106–107.)

Askeleet-tukiohjelma on ohjattuun vertaistukeen perustuva tukiryhmä, jossa ohjaajien merkitys on oleellinen. Aborttia pidetään sen verran outona ja rankka- na aiheena, josta ei muutenkaan yhteiskunnassa puhuta, että se vaatii ohjaa-

jan, joka vie ryhmää eteenpäin. Pelkkää avointa keskusteluryhmää ei nähdä toimivana. Monilla liittyy abortin jälkeisten tunteiden käsittelemiseen paljon jännitystä ja pelkoa siitä, että mitä tästä tulee, jaksako ja pystyykö prosessia aloittamaan ja käykö se liian raskaaksi. Ohjaajan merkitys turvallisen ilmapiirin luojana korostuu araksi koetussa aborttiasiassa. Kurssille tulijat kokivatkin saavansa ohjaajilta heti sellaisen viestin, että heitä autetaan, heidän aborttikokemusta ymmärretään ja sitä on mahdollista ja lupa käsitellä. Jo tietoisuus siitä, että voi rauhassa alkaa käsitellä aborttia ja siihen liittyviä tunteita valaa toivoa.

*”Sit ku tänne tuli, ni sai jotenki sen kokemuksen, että nyt mua niinku ymmärretään täällä ja se mun kokemus on sellanen mitä voi käsitellä ja ymmärtää. Mä sain heti sen viestin täältä, ett me autetaan sua ja käydään rauhassa läpi nyt nää asiat.” H2*

Kaikki Askeleet-tukiohjelman ohjaajat ovat käyneet Journey-koulutuksen ja ainakin toisella ryhmänvetäjästä olisi hyvä olla omakohtainen kokemus abortista. Ohjaajan ammattitaitoa ja tukihenkilön henkilökohtaista tuntemusta asiasta pidettiin hyvänä ja nähtiin tuovan puolueettomuutta ja auttavan oikeiden kysymysten esittämisessä ja ajatusten pintaan nostamisessa. Ohjaajan tehtäviksi mainittiin ryhmien koossa pitäminen ja keskustelujen johtaminen, muttei kuitenkaan johdatteleminen, sillä riittävän tilan ja vapauden antaminen koettiin tärkeäksi.

*”Aina mitä se kysy, ni kyllä me just siitä sitte tavallaan puhuttiin. Ehkä tää on vielä sen verran sillai jotenki outo aihe, tai mist ei ihan kauheesti niinku muutenkaa yhteiskunnassa puhuta ni, ett helposti kyllä pysyy siinä kysymyksessä sitte, että ei tarvi niinku kauheesti sitte [ruveta] runoilemaan siinä. Kyllä musta Outin rooli oli just semmonen, mikä täs kuuluu olla tämmöses tilanteessa, ett vie eteenpäin, mut sit on semmonen kuitenkin että kuuntelee, mitä mul on sanottavaa siitä.” H2*

Ohjaajien taholta tuleva tuki, ymmärrys ja hyväksyntä kuvattiin ensiarvoiseksi abortin kaltaisessa henkilökohtaisessa ja intiimissä asiassa eikä keskusteluissa ollut mitään aihetta tai tunnetta, mistä ei olisi saanut avoimesti puhua. Turvalli-

suuden tunnetta lisää se, että ohjaaja kestää kuulla, ei kauhistu eikä hylkää. Ohjaajan esittämät sopivat lisäkysymykset kannustavat kurssilaisia menemään päällimmäisten ajatusten ohi vieläkin syvemmälle. Kuuntelemisen taitoa korostettiin ja varsinaista kyseessä olevaa puheenaihetta ei pidetty niinkään merkittävänä kuin kokemusta siitä, että ohjaaja on läsnä ryhmäläistä varten ja asiaa voi käsitellä hänen kanssaan. Toivomuksia sai esittää ja jo käsiteltyihin asioihin voitiin tarvittaessa vielä palata. Ohjaajalla on tiedossaan erilaisia tehtäviä ja luovia menetelmiä, jotka hän sitten voi ottaa tarvittaessa käyttöön avaamaan esimerkiksi lukkotilanteita tai tunnekieltämistä.

*”Outi oli ihan hirveen semmonen niinkun tukeva ja semmonen niinkun ymmärtävä. Ei ollu mitään semmosta, mitä ei vaik sais sanoo tai ei sais tuntea tai ois jotenki hassusti, väärin ajateltu. Onhan tää tosi niinkun sillai arka aihe ja semmonen niinkun henkilökohtanen ja intiimi, ni sillai jotenki semmonen kokemus siinä, että toinen ymmärtää ja kuuntelee mua ja niinku tukee mua siinä. Ei sillä oo loppujen lopuks varmaan niin suurta merkitystä, mitä kaikkia asioita me just niinku puhutaan, vaan tavallaan se kokemus siitä, että nyt toi on tässä niinkun mua varten ja mä voin nyt käsitellä sitä sen kanssa. Kyllä sen niinku rooli siinä [oli] tosi iso.” H2*

*”Jos niitä toiveita oli, niin kyllä pysty niistä täällä sanomaan, että puhuttasko vielä tästä. Hyvin avoimesti meillä ryhmässä sai puhua kaikki asiat ja Outi on aina ollut sellainen ihminen, joka aina kannustaa puhumaan asiat ja ollut siinä mielessä nainen paikallaan ihan täydellisesti.” H4*

Ohjaajan persoonallisista ominaisuuksista nostettiin esille ystävällisyys ja empaattisuus ja hänet nähtiin joustavana ja tasapuolisena kaikkia kohtaan. Suurin osa piti ohjaajan henkilökohtaista kristillistä vakaumusta positiivisena asiana, vaikka joillakin kursseilla tai eri yhteyksissä kristillisistä kysymyksistä olikin välillä erimielisyyttä. Ohjaajan toivottiin nopeamminkin keskeyttävän hienovaraisesti ja palauttavan puheenaiheeseen keskustelun harhautuessa koskemaan asioita ja ihmisiä, jotka eivät liity teemaan. Tukihenkilöiltä toivottiin, etteivät he toisi esille liian paljon omiakohtaisia kokemuksia eivätkä käyttäisi liian pitkiä puheenvuo-

roja. Lyhyt tunteiden pelaaminen on riittävää. Tukihenkilöitä ei saisi olla myöskään liian montaa.

*”Mun mielestä Outi on sellainen persoonana, että hän osaa olla hyvin ystävällinen kaikille ja hyvin luokseen vetävä, sillä tavalla empaattinen ja kaikki ihmiset tasapuolisesti huomioon ottava.” H4*

*”Niinku omakohtasia, ett ei se ohjaaja saa liikaa tuoda niitä omia. Vähän [saa] tuoda, mutta ei liikaa, ett se rupee kertoo niinku liikaa, koska tuntuu, että on itelään niin paljon puhuttavaa ja kerrottavaa. – – Ei pitkiä puheenvuoroja, sit semmosia lyhyitä, niinku tiiätte. Ei johdattelevaa, vaan peilaa sitä miltä susta tuntuu.” H1*

Yhteenveto ohjaajan tehtävistä ja ominaisuuksista:

- turvallisen ja toiveikkaan ilmapiirin luominen
- asiantuntemuksen tuominen
- ryhmien koossa pitäminen
- keskustelujen johtaminen ja kuunteleminen
- tukeminen, ymmärtäminen ja hyväksyntä
- ystävällisyys, empaattisuus ja tasapuolisuus

## 5.5 Vertaistuen merkitys

Kriisin kohdatessa sosiaalinen tukiverkosto ja yhteisöllinen myötätunto ovat suojaavia ja ennaltaehkäiseviä tekijöitä ja ne voivat myös edistää toipumista. (Henriksson & Huttunen 2000). Useimmat surevat henkilöt kaipaavat rinnalleen toisia ihmisiä, joiden kanssa tunteita voi työstää (Linqvist 1999, 81). Yksinäisyys onkin yksi suurimpia ongelmia kriisin tai surun jälkeen toipumisessa (Ruishalme & Saaristo 2007, 61). Traumaattista kokemusta käsitellessä tarvitaan laajaa ja toimivaa sosiaalista verkostoa. Tarvitaan kuuntelijoita, mutta toisaalta tarvitaan myös ihmisiä, jotka pystyvät jakamaan kokemukset ja sen herättämät reaktiot. Kun yhdessä käsitellään tapahtuman kulkua ja sen herättämiä tunteita, asian kanssa ei olla enää yksin ja se helpottaa yllättävän paljon. (Saari 2003, 165.)

Sosiaalinen tuki voi tulla läheisiltä, mutta yhtenä vaihtoehtona on vertaistuki, josta on kokemusten mukaan monelle paljon hyötyä (Ruishalme & Saaristo 2007, 106).

Vertaistuen ajatuksena on, että samankaltaisia ongelmia, elämäntilanteita tai menetyksiä kohdanneet ihmiset voivat jakaa kokemuksia ja tunteuksia asiasta keskenään. Vertaistuen voimana on kuuntelu, kohtaaminen ja kannustaminen sekä yksinäisyyden kokemuksen rikkoutuminen. Ryhmässä voi kokea, että toisetkin ovat kokeneet jotain samankaltaista, eikä kukaan ole kokemuksensa kanssa yksin. (Ruishalme & Saaristo 2007, 106.) Ryhmässä etsitään ja jaetaan konkreettisia selviytymiskeinoja sekä voimavaroja elämän jatkamiseen yhdessä. Jokainen voi saada ja antaa tukea samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Samalla on mahdollisuus parantaa sosiaalisia taitoja sekä muodostaa itselleen uutta tukiverkostoa. (Ruishalme & Saaristo 2007, 106–107.)

Vertaisryhmien neljänä erityispiirteenä voidaan mainita esimerkiksi hyväksyvä ilmapiiri, vastavuoroinen tuki ja ymmärrys muilta ryhmän jäseniltä, sosiaalinen kanssakäyminen sekä mahdollisuus oppia erilaisia kokemukseen perustuvia selviytymis- ja ongelmanratkaisukeinoja. Nämä tekijät mahdollistavat yhteenkuuluvuuden tunteen, kaikkien erilaisten, myös negatiivisten, tunteiden käsitteelyn sekä omien selviytymiskeinojen lisääntymisen. (Stengård 2005, 49.)

Abortti voi olla aihe, mistä on vaikea puhua läheisten kanssa tai läheisten voi olla vaikea ymmärtää, mitä abortin tehnyt käy läpi. Juuri tästä syystä, vertaistuella voi aborttia käsiteltäessä olla suurta merkitystä. Ryhmässä saa huomata, kuinka kipeät tunteet ovat kaikille tuttuja ja usein helpottaa kuulla, ettei ole ainoa, joka pohtii sellaisia asioita. Ryhmässä on tilaisuus sanallistaa ja tarkastella tunteita ja sitä kautta oppia elämään niiden kanssa. Ryhmässä voi tarkkailla itseään ikään kuin useasta peilistä ja ryhmätyöskentelyn vahvuutena onkin se, että jokainen tuo ryhmään jotain. Osallistujilla on kuitenkin mahdollisuus säädellä sitä, että kuinka paljon tahtoo osallistua. 6–8 henkilön pienryhmä tarjoaa hyvän mahdollisuuden käsitellä ongelmia. (Lindroos & Segercrantz 2009, 22, 26–27, 85.) Vertaistuen kautta saa lisää tietoa ja se myös ylläpitää toivoa (Palomäki 2005).



Kaikki haastateltavat painottivat Askeleet-tukiohjelmassa vertaistuen tärkeyttä ja merkitystä omassa abortin jälkeisessä prosessissaan. Abortista on vaikea puhua sellaiselle, joka ei sitä ole kokenut, mutta kun kaikille on tapahtunut sama asia, niin kaikki tietävät mistä puhutaan. Tieto siitä helpottaa, ettei ole ainoa ajatustensa ja kokemuksensa kanssa. Ystäviltä ei ollut saatu riittävää ymmärrystä, vaikka abortista on yritetty heille kertoakin.

*”Huomaa, että mä en oo tässä maailmassa ainut ja sillai tän asian kanssa painiskeleva, ett on muita. – – Mä puhuin kyllä siitä niinku kavereitten kanssa ja sillai, mutt joku semmonen tunne, ett oikeesti niinku kukaan ei ymmärrä mua nytte, mitä mä käyn tässä läpi.” H2*

*”Se oli kiva juttu, että kaikille on niinku tapahtunu sama, ett kaikki tietää mistä puhuu.” H3*

Vertaisryhmässä puhuminen on monille ollut tärkein asia koko ohjelmassa. Toisten ryhmäläisten kommentteja ja kokemuksia arvostetaan sekä heiltä että ohjaajilta tuleva kannustus ja empatia rohkaisevat. Niiden koetaan antavan voimaa ja toivoa aborttikokemuksesta selviytymiseen. Ryhmän etu, teho ja toimivuus abortin käsittelyssä ovat, että yhdessä jaetut asiat avaavat toistenkin muistia ja palauttavat mieleen muistoja ja tunteita. Ryhmäprosessia läpikäydessään tunteet tulevat voimakkaammin esiin ja henkilö pääsee enemmän kosketuksiin aborttiin tunnetasolla, mikä edesauttaa abortin jälkeisten tunteiden käsittelemistä.

*”Mä arvostan hirveesti muiden ihmisten kokemuksia ja toisten kommentteja ja kiitoksia ja kehuja ja kannustuksia. Se antaa potkua ja voimaa. Kaikki se empatia, mitä sai paitsi muulta ryhmältä, ohjaajalta ja siltä tukihenkilöltä, oli sellaista tsemppiä: ’Ei tämä ole maailmanloppu, kyllä tästä vielä niin kun elämäksi kääntyy tämä asia. Kyllä tästä voi selvitä.’ Se ryhmä, se vertaistuki, on kaikista tärkein.” H4*

Samankaltainen elämäntilanne ennen aborttia ja samanlaiset tuntemukset abortin jälkeen tukivat ja lohduttivat. Samantyyppisten kohtaloiden jakaminen ja toisiinsa vertaaminen tuovat esiin omaa ajattelua, luonnetta ja valintoja paremmin. Toisaalta toisten eri tavat kokea asioita ja erilaiset tunteet samoissa tilanteissa koettiin opettavaisiksi ja mielenkiintoisiksi. Ne auttoivat peilaamaan itseä toisiin ja tunnistamaan ja tarkentamaan omia tunteita. Ryhmänjäsenten erilaiset tarinat nähtiin rikkautena. Yleensäkin toisten kokemusten kuuleminen koettiin erittäin merkittävänä.

*”Hänelläki oli vähän sillai, että poikaystävä enemmän sit sitä aborttia halus ja tavallaan sen jakaminen, ett on ollu niin yksin siinä tilanteessa ja joutunu tekee semmosen päätöksen mitä ei ois tehny, jos olis ihan yksin päättäny sen asian. Vähän samanlaisia luonteita tuli sitte esiin ja tämmönen kiltin tytön syndrooma ja kaikkee semmosta että, ett must niitä oli tosi kiva jakaa sit siinä.” H2*

*”Sanotaan vaikka toinen kokee häpeää ja toinen enemmän vihaa ja toisin päin, niin sitten toisaalta on opettavaista ja mielenkiintoista ja lohduttavaa kuunnella toisia ihmisiä, että ahaa, hän kokee se noin. Se taas auttaa peilaamaan itteekin, että tunnenko, että itse asiassa, musta tuntuu ihan samalta. Onko tää tunne sittenkin vihaa, eikä häpeää, ettei välttämättä sitt toisaalta tunnista kaikkia tunteita. Sitten kun toinen asettaa asiat eri tavalla, niin siitä oppii ymmärtämään itseään paremmin.” H4*

Ihanteelliseksi ryhmän kooksi mainittiin kolme, neljä, ehkä viisi, korkeintaan kuusi henkilöä, ohjaajien lisäksi, mutta kaksikin koettiin sopivaksi. Koska aika on rajallinen, pienemmässä ryhmässä pystyy yksilöllisemmin keskittymään kunkin asioihin. Näin kaikki ehtivät jakaa omia kokemuksiaan eikä tarvitse koko ajan kuunnella muita. Toisaalta tilanne voi käydä liian intensiiviseksi, jos on vain vähän osallistujia. Tosin eräs ryhmäläinen oli kuitenkin kiitollinen siitä, että ohjaajat olivat häntä varten silloinkin, kun toinen ryhmäläinen ei päässyt tulemaan, vaikka hän olisi mieluummin ollut yhdessä toisen kanssa.

*”Must oli kauheen ihana sitten, ku tää toinen tyttö ei aina päässy tulemaan, ni sitte kuitenkin he aina kauheen mielellään halus sitte aina mun kanssa puhua*

*siitä ja käydä läpi. Jotenki tuntu välillä ihan sillai hassulta, että ne on niinku täällä nyt ihan vaan mua varten.” H2*

## 5.6 Kotitehtävien ja toiminnallisten menetelmien merkitys

Ensimmäisillä kerroilla annettiin kirjallisia kotitehtäviä ja loppuaikana tehtäviä tehtiin tunnilla. Tehtävät koettiin sopivan hyvin kurssin alkuun, sillä ne sanoittivat omaa oloa ja tunteita. Kotitehtävät valmistivat tulevaan teemaan ja auttoivat prosessoimaan aiheita itsenäisesti. Omat ajatukset tuli kirjattua ylös. Kun tunnilla käytiin vilkasta keskustelua, kurssilaiset eivät unohtaneet, mikä oli oma alkuperäinen ajatus, miten jäsensi asiaa ennen kuin siitä keskusteltiin ryhmässä. Kirjalliset tehtävät avasivat muistoja ja paljastivat myös ajattelun vinoumia. Esimerkiksi vastuun jakautumista aborttipäätöksessä visualisoitiin ympyräkaavion avulla. Kaavioon piti määritellä kunkin päätökseen jollakin lailla osallistuneen prosenttiosuudet. Eräs ryhmäläinen merkitsi ensin itselleen kokonaisvastuusta liian suuren osuuden, jota hän pääsi pienentämään keskustelujen edetessä ja saatuaan kokonaiskäsityksen tilanteesta. Hän kokikin kotitehtävän osoittaman oman ajattelun vinouman paljastumisen erittäin merkittävänä itselleen.

*”Tää on jäänyt mieleen esimerkkinä, että kuka on vastuussa sinun aborttipäätöksestä tehdä abortti, niin piti määritellä semmoseen johonki prosenttiosuudet. Mä en muista omaa prosenttiosuutta, mutta se oli todella suuri. Sit kun sitä lähdettiin ryhmässä pilkkomaan, niin sieltä oma osuus pieneni ja sinne tuli muita slaisseja aika paljon. Että se tavallaan tehtiin uusi määritelmä, ei unohtunut se, mikä olis se vanha. Tän tyyppisesti oli apua kyllä. Aika nopeasti aivoissa sekottuu, kun on toisten ympyrät ja on omat ympyrät. Jos ei mihinkään piirrä tai kirjoita, niin ei sitä etenkään sit muutaman hetken päästä muista, ett ai noinhan mä ajattelin. Niin näkee ne oman ajattelman, omien ajatusten vinoumat.” H4*

Askeleet-tukiohjelmassa käytetään luovia ja toiminnallisia menetelmiä. Menetelmien tavoitteena on auttaa suruprosessin läpikäyjiä tuomaan tunteita esiin, sanoittamaan ja purkamaan niitä. ”Eihän me kyetä kuin murto-osalle siitä, mitä täällä on, löytämään niille sellaista sanallista ilmaisua, ettei se olisi puhki ilmais-

tu. Kun siihen tulee näköaisti mukaan, näkö ja konkretia, tulee useampia aisteja mukaan, niin silloin se laajentaa kykyä käsitellä ja kohdata asia.” (Vahala 2011.) Toiminnan kautta surija käsittelee omaa sisäistä maailmaansa, ajatuksiaan ja tunteitaan sekä oivaltaa uusia asioita, selkiinnyttää minäkuvaansa ja itsetuntoaan. Tunteet liittyvät olennaisesti surun läpikäymiseen ja siksi niiden käsittely ja purkaminen on ensisijaisen tärkeää. Tunteiden tehtävä on auttaa surun sisäisen työstämisen jatkumisessa ja lopulta surusta irti pääsemisessä. (Linqvist 1999, 70–83.) Kirjeen kirjoittaminen syntymättömälle, kynttilän sytyttäminen tai yhdessä kirkossa tehty rituaali ovat esimerkkejä teoista, joiden kautta abortin kokeneet voivat merkityksellistää aborttia ja suhdetta syntymättömään niiden avulla (Tuomaala 2011, 206).

Askeleet-tukiohjelman ohjaaja voi ottaa käyttöönsä ryhmäläisten tarpeen ja oman harkintansa mukaan erilaisia luovia tai toiminnallisia menetelmiä eri askeleiden yhteydessä. Kieltämisen askeleessa voidaan käyttää piirrosta muurista sydämen ympärillä selkeyttämään, sitä mistä eri syistä naisen on ehkä täytynyt suojella itseään kovettamalla sydämensä. Vihan askeleessa saatetaan kirjoittaa kirje niille, joita kohtaan on vihainen abortin takia. Surun askeleessa katsotaan videolta yhden naisen kertomus omasta aborttikokemuksestaan. Omia tunteita saatetaan ilmaista piirtämällä, kirjoittamalla kirje tai runo syntymättömälle lapselle. Joku voi säveltää laulun menetetyille lapselleen tai valita esineen muistutamaan hänestä. Anteeksiantamista käsiteltäessä voidaan aborttiin eri tavalla liittyneitä henkilöitä symboloida helmillä tai kivillä. Irtipäästämisen konkreettisenä ilmaisukeinona päästetään ilmapallot taivaalle. Kirkko- tai kappelihetkessä vietetään ikään kuin hautajaisia syntymättömälle lapselle nimeämällä lapsi ja sytyttämällä kynttilä hänen muistolleen (käsitellään erikseen 6.10).

Erilaisten luovien ja toiminnallisten menetelmien käyttäminen eri kursseilla on herättänyt ristiriitaista suhtautumista niihin. Jotkut ovat kokeneet ne erittäin hyödyllisiksi ja merkittäviksi omassa suruprosessissaan, kun taas toiset ovat saattaneet kokea toiminnallisten menetelmien käytön ja niiden nostamien tunteiden ahdistavaksi ja omalle surutyölleen vieraaksi ja sopimattomaksi. Joku on nähnyt kuinka useamman aistin käyttöönotto ja konkreettiset asiat laajentavat kykyä käsitellä ja kohdata asioita sekä kuinka toiminnallinen menetelmä avaa tilantei-

ta, joissa tunteiden käsitteleminen on saattanut juuttua paikoilleen. Luovat menetelmät tuovat muistoja mieleen ja nostavat tunteita pintaan. Kaikki menetelmät eivät ole kaikille merkittäviä. Joku pohtikin, että luovat menetelmät voivat sopia joillekin ja ne tarjoavat vaihtoehtoja ja mahdollisia työkaluja tunteiden työstämiseen, mutta koki, että häntä itseään ne eivät auta aborttikokemuksessa eteenpäin menemisessä. Omat rajat on syytä tuntea: se mikä tuntuu itselle hyvältä ja mikä puolestaan ahdistavalta.

*”Sitä surua on hirveen vaikee käsitellä niinku abortista, koska sulla ei oo mitään konkreettista, mitä sä suret, ku et sä oo ikinä nähny sitä alkioo ja tavallaan sul ei oo nimee sille. Jos joku kuolee, ni sille järjestetään hautajaiset, mutta eihän tässä oo tavallaan kukaan kuollukaan. Sit ne ehdotti kaikkia, että voi kirjottaa vaikka kirjeen sille syntymättömälle lapselle tai keksiä sille nimen tai jotain tämmöstä, mutta ne musta tuntu sillai vierailta. Must se jotenki tuntu enemmän siltä, että tavallaan herätellään henkiin jotain sellasta, mikä nyt ennemminki pitäis jotenki sitte vaan päästä niinku yli ja ymmärtää sitä tilannetta. Ei niin kun tehdä siitä valtavaa numeroo ja sillai. Mutta näissä varmaan sit ku Outiki just sano, että sit ne, jotka on vaikka kirjottanu sille kirjeen, ni se on ollu tosi niin ku hyvä juttu heille ja kokenu, ett saanu siitä apua ja sillai. Mä uskon, ett täs on paljon semmosii sillai niin kun annetaan sulle vaihtoehtoja tai semmosia niin ku työkaluja, miten sä voit itteki sitä työstää. Siin pitää vaa sitte niin ku tavallaan tuntea omat rajat, että mitkä niinku susta tuntuu sillai hyvältä tehdä ja mikä tuntuu enemmän sit semmoselta niinku ahdistavalta. Mulle se oli enemmän sitä ahdistavaa, että keksitää nyt nimi jollekki ja oikee sitte mietitää, että minkä näkönen se olis ollu ja sillai, ni must se ei niinku auta siinä eteenpäin pääsemisessä mua. Mutta siin voi olla kyllä ero, että tavallaan, ku mul on niin vähän aikaa siitä niin tota. Mutt ett sit jos on joku, joka on vaikka 40 vuotta sitte tehny abortin ja sillai, ni sillehän voi olla ihan hyvä, ett se jotenki tuo sen muiston siitä niinkun takasin, jos se on vaa sellai möykky jossain tuolla. Joillekihan se voi olla ihan hyvä tollai, ett kirjottaa jonku kirjeen tai runon tai jotain sellasta.” H2*

Surun askeleessa katsotaan videolta yhden amerikkalaisen naisen kertomus omasta aborttikokemuksestaan. Videon näkeminen herätti parissakin haastateltavassa kielteisiä tunteita. Toisella se laukaisi ahdistuksen ja tunteet pintaan.

Toinen ryhmäläinen ei pitänyt videolla esiintyvän naisen todistuksesta, ettei abortista voi selvitä, ellei pyydä anteeksi Jumalalta. Ohjaajan kanssa keskustellessa hän selitti, että hyvä jos jotkut selviytyvät abortista sillä tavalla, mutta hän ei itse näe sitä sellaisena syyllisyyskysymyksenä, että pitäisi pyytää anteeksi ja todeta tehneensä väärin. Toisaalta surun askeleessa oli myös mahdollisuus tehdä itse lauluja tai kuunnella valmiita kappaleita. Musiikki tuntui tuovan pintaan kipeitäkin tunteita positiivisella tavalla.

*”Me katottiin semmonen videonpätkä aborttiin liittyen, se oli sellanen, ett joku nainen kerto niinku. Sille oli tehty abortti ja se kerto niistä tunteistaan. Se oli semmonen, ett se niinku laukas semmosta ahdistusta sillon. Mä en ollu muistaakseeni kertaakaan itkeny täällä ryhmässä sitä ennen, ett se vähän niinku nosti tunteita pintaan se video sillon.” H3*

*”Sitä surua niinku itki, ku kuunneltii jotain kappaletta. Se nuori nainen oli tehny semmosen laulun, ihanan laulun, sille lapselle. Kyl siinä Jumala kosketti, johonki semmosii tunteisii, mitkä oli unohtanu. Huomas semmosia tunteita, mitä ei ollu niinku ajatellukkaan, että nousee.” H1*

Ilmapallon päästäminen taivaalle, abortoidusta lapsesta luopumisen merkiksi, herätti ristiriitaisia tunteita. Toisaalta se koettiin tärkeäksi ja asian hyvin konkreettiseksi tekeväksi, mutta samalla se oli ahdistusta, pahaa oloa, itkua ja surua aiheuttava kokemus. Halutessaan palloon sai kirjoittaa viestin menetetylle lapselle tai panna siihen abortoidun lapsen nimi. Heliumilmapallon karkaaminen taivaalle teki hyvin todelliseksi sen, ettei lasta saa enää takaisin eikä ole muuta vaihtoehtoa kuin päästää menemään. Luopumisen läpikäyminen auttaa abortin tehnyttä elpymään ja se estää surun koteloitumisen (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 128).

*”Yksi tärkeä juttu, mikä on jäänyt mieleen, on tää hyväksyminen ja luopuminen. Mua taas itkettää, kun mä ajattelen sitä, että tavallaan semmonen ilmapallo johon kirjottaa, jos nyt on, monilla oli nimi sille abortoidulle lapselle, tai jotenkin miten nyt haluaa, sai kirjottaa jotain muuten vaan. Sit mentiin ulos ja päästettiin se ilmapallo karkuun. Aika hyvin kuvasi sitä, että kun se lähti sinne taivaalle,*

*niin sitä et kyll millään saa takasi. Tuota samalla tavalla abortissa, ett kun se lapsi on mennyt, niin sitä ei saa takaisin. Ett se oli hyvin niinku semmonen järjestyttävä, kun sen tajusi konkreettisesti, ett ei ole muuta vaihtoehtoa, kun päästää se vain menemään. Sen on pakko antaa mennä, sinne ei pääse perään. Se on tavallaan tunnekokemuksena vieläkin semmonen, mikä pistää itkettämään; tulee surullinen olo ja tuota tulee paha olo ja tuota sen luopumisen kanssa saa tehdä vieläkin töitä.” H4*

Sydämen ympärille piirrettävän muurin avulla voidaan havainnollistaa, miten naiselle on käynyt ympäristön ja oman järjen ristiriidassa. Abortti koskettaa niin voimakkaasti tavalla, että sen kokenut voi joutua rakentamaan suojakseen kuorta tai muuria maailmaa ja itseään vastaan ristiriitaisilta syytöksiltä. Miten hän on joutunut omalla järjellään ratkomaan asioita ja joutunut unohtamaan tunteet ja kovettamaan sydämensä suojellakseen itseään. Tämän visualisoiminen auttaa naista ymmärtämään sen, miksi hän nyt saattaa olla lukossa tunteiden ilmaise- misessa.

*”Outi käytti sitä yhdessä tilanteessa ja se avasi ihan upeesti sen, ikään kuin sellaisen lukkotilanteen juuri siitä sellaisesta tunnekieltämisestä osoittaen sen, kivalla tavalla, että ymmärtää sen, että mun on täytynyt suojella itseäni ja siksi mun on vaikea antaa näille tunteille tilaa.” H5*

Kurssilla sai kirjoittaa kuvitteellisen kirjeen kaikille niille, joita kohtaan nainen tunsu vihaa aborttikokemukseen liittyen. Aluksi saattoi tuntua, ettei ole mitään kirjoitettavaa, mutta alkuun päästyä tekstiä rupesi tulemaan. Tieto siitä, ettei kirjeitä lueta vaikutti siihen, että uskalsi kirjoittaa. Kirjeen kirjoittamisen jälkeen kirjeet revittiin ja pantiin maljaan. Vihan esille tuominen tuntui vapauttavalta ja puhdistavalta kokemukselta.

*”Sit me kirjotettii kirje. Mä olin ekana, ett ei mulla tullu mitää, mutt sit mulla tuliki kaks A-nelosta. Kirjotettii iteksee joku kaks kyt minuuttia niille ihmisille, sanottiin kaikki niiku, miks mä oon vihanen sulle. Kukaa näitä ei lue ja mä uskalsin niinku kirjottaa ne siihen, ett mä vihaan sua siks ja mä oon vihane sulle siks. Sitte ne revittii ja vietii sinne sit semmosee maljaa. Se oli merkittävää, ett laitettii pois*

*niitä asioita. Ett sai tuoda sen esille ja sanoo niille ihmisille siinä. Se oli semmonen puhdistava ja vapauttava.” H1*

Kivien tai helmien symboloidessa eri ihmisiä käydään läpi sitä, mitkä kaikki asiat aborttiin ovat vaikuttaneet: ulkoiset asiat kuten poikaystävä, mies, sukulaiset tai muita kuten opiskelu tai sisäiset asiat kuten oma itse, omat tunteet ja niiden kohtaaminen. Molemmat viikonloppukurssilla olleet naiset kokivat tämän luovan menetelmän erittäin koskettavana ja helpottavana. Henkilöiden paikat ja osallisuuden sai määrittää omassa aborttikokemuksessaan, puhua kullekin ja tehdä päätöksen antaa anteeksi. Toinen mainitsi, kivien ja narun avulla avautuneen uuden sisäisen ymmärryksen, koko suruprosessin suurimmaksi hedelmäksi. Hän sai ymmärtää abortoidun lapsen olevan osa itseään eikä enää itsestä irrallinen osa.

*”Ikään kuin tämän prosessin aikana ymmärsin sen, että tämä abortoitu lapsi oli osa minua. Ei enää ikään kuin irrallinen osa minusta, vaan se on osa minua. Ja hengellisellä ulottuvuudella minä voin myös ymmärtää missä hän on. Mutta, että se on myös osa minua, koska tällä psykologisella prosessilla mä olin sen ikään kuin ulkoistanut itsestäni. Ja tää prosessi toi sen osaksi minua. Että voisko sanoa, että tämä oli sen ryhmäprosessin tai sen viikonloppuprosessin suurin hedelmä.” H5*

## 5.7 Kokemuksia ohjelman kristillisyydestä

Surun aika nostaa usein mieleen myös uskontoon liittyviä kysymyksiä ja saattaa muuttaa suhdetta uskoon. Kristitylle ihmiselle uskonto on osa kaikkea elämää, se on tapa kokea elämää. Toisille uskonto on hyvin henkilökohtaista ja toisille tapa kokea yhteyttä ja perinteitä. Vaikka ei olisi uskonnollinen ihminen, niin suru saattaa tekemisiin uskonnon kanssa. Suurin osa sururituaaleista on uskonnollisia ja kuoleman kohdatessa lohdun sanat liittyvät usein uskontoon. Uskonto ei kuitenkaan ole pika-apu ongelmaan, mutta voi kulkea suruprosessissa seuralaisena mukana. (Lindqvist 1999, 165–170.)



Se, miten ihmiset suhtautuvat kuoleman jälkeiseen elämään, vaikuttaa siihen, kuinka he tekevät surutyötä (Kübler-Ross & Kessler 2006, 133). Myös sellaiset ihmiset, jotka eivät usko kuoleman jälkeiseen todellisuuteen, tuntevat tarvetta puhua asiasta (Lindqvist 1999, 182). Yleensä läheisensä menettänyt saa lohtua ajatuksesta, että menetetty onkin vielä jollain tavalla olemassa (Kübler-Ross & Kessler 2006, 139). Uskonnollisuuden ja hengellisyyden on todettu auttavan surutyötä tehdessä, koska sen ajatellaan lievittävän surua yhdessä sosiaalisen tuen kanssa ja helpottavan suruprosessia. Erityisesti läheisen menetyksestä selviytyessä uskonnon on todettu auttavan. (Ylikarjula 2008, 104–105.)

Abortin jälkityötä tekevät ovat valmistautuneita auttamaan kaikkia ihmisiä uskonnollisesta taustasta tai uskonottomuudesta riippumatta. Useimmat ohjaajat osoittavat erittäin paljon kunnioitusta niiden naisten uskonnolliselle vakaumukselle, joita he palvelevat. Koska abortissa ollaan tekemisissä kuoleman ja moraalisen vastuun kanssa, on hyvinkin luonnollista ja tarpeellista selvittää ja ottaa huomioon asiakkaan uskonnolliset ja hengelliset näkemykset. (Masse & Phillips 2004.)

Abortin jälkeisestä surutyöstä voi hyötyä jokainen vakaumuksesta riippumatta, mutta monet ohjaajat raportoivat, että he ovat kyenneet auttamaan ateistisia asiakkaita vain tiettyyn pisteeseen saakka. Näiden asiakkaiden toipuminen on jäänyt puolitiehen verrattuna niihin henkilöihin, jotka kokevat saavansa apua korkeammalta voimalta. Monille on iso asia päästää irti vihasta ja katkeruudesta, jotka ovat sitomassa heitä menneisyyteen. Kyky ammentaa uskosta ja uskonnollisista kokemuksista auttaa kohtaamaan anteeksiantamiseen liittyviä asioita. Joku saattaa olla hädissään sellaisen kysymyksen kanssa kuten, jos minun vauvallani oli sielu, missä se on nyt. Jos tämä kysymys on parantumisen este, on tärkeää, että tätä hengellistä asiaa käsitellään uskonnollisesta näkökulmasta. (Masse & Phillips 2004.)

Tuomaalan (2004) tutkimuksen mukaan abortin kokeneiden hyvien ja huonojen tunteiden kirjo on laaja henkilöstä riippuen, mutta suurin osa mainitsee kokeneensa abortin yhteydessä kipua ja surua. Aborttiin liittyvä suru ei liity aina ideaan abortista väärintekona, vaan suru ja kipu voivat liittyä oman ruumiin rikkou-

tumiseen, salaisuuden kantamiseen tai oman toimijuuden halvaantumiseen. (Tuomaala 2004, 152, 160.)

Askeleet-tukiohjelman taustalla on kristillinen maailmankuva, vaikka sitä on varsinkin Englannissa käytetty laajasti myös asiakasryhmien kanssa, joilla on eri uskonto tai ei ole mitään hengellistä vakaumusta (Baines 2011). Suomessa työskentelevät Askeleet-tukiryhmien ohjaajat ja vertaisohjaajat ovat kaikki kristittyjä (Papunen 2011). Kristillisuus tulee lähinnä näkyviin kahdeksannen askeleen eli anteeksiantamisen kohdalla niiden naisten kokemuksissa, joilla on taustalla usko anteeksiantavaan Jumalaan verrattuna niihin, joilla ei ole yhtä selkeää uskoa korkeampaan voimaan. Ohjelman lopussa vietettävän kirkkohetkeen osallistumisen kohdalla joudutaan myös pohtimaan suhdetta uskoon ja hengellisyteen.

Hengelliset asiat, kristillisuus ja usko nousivat kysymättäkin esiin Askeleet-tukiohjelman läpikäyneitä haastatellessa. Joillekin Itu-projektin kristillinen maailmankuva ja ohjaajien henkilökohtainen usko olivat tärkeitä ja positiivisia asioita. Jotkut suhtautuivat uskonnollisuuteen ja kristillisyyteen hieman epäillen tai periaatteessa hyväksyvästi. Oman moraalien ja uskonnon vaikutuksen miettimistä abortin kokemiseen pidettiin hyvänä. Kurssin miinuspuolena joku näki sen, että aborttikysymykseen tuodaan liian vahvasti oikein, väärin näkökulmaa uskonnon kannalta ja sen, että abortti on Jumalan vastaista ja siten syntiä. Hän sanoikin siitä ohjaajalle, ettei tullut tänne hakemaan vastausta siihen, että onko hän tehnyt oikein tai väärin eikä usko, että se on kaikille ihmisille tällainen kysymys. Häntä harmittaa, jos sen takia jotkut jättävät tulematta kurssille, että uskontoasiaa tuodaan liian voimakkaasti esille. Jotakuta epäilytti etukäteen se, että kurssilla abortin tekijät ajatellaan syntisiksi ja sai huomata, etteivät tukiohjelman kristillisuus ja anteeksianto olleet tuomitsevia. Jotkut kokivat, että kurssilla sai olla sellainen kuin oli ja ajatella sillä tavalla kuin ajatteli. Ohjaaja ei tuonut kristillisyyttä tai Jumalaan varsinaisesti esille eikä tuputtanut tai vihjaillut. Loppurukousta ei pidetty pahana, vaan siunauksen ja hyvän toivottamisena ryhmäläisille. Joku koki kurssin hengellisenä prosessina, jonka avulla hän sai ottaa abortoidun lapsensa osaksi itseään ja ymmärtää, että hänen lapsensa on taivaassa. Joillekin ohjaajien rukous oli parasta ohjelmassa. Joku piti merkittävänä sitä,

että sai myöntää tehneensä väärän valinnan ja saada siten tekonsa Jumalalta anteeksi, vaikka aikanaan ajattelikin, ettei hänellä ollut muuta vaihtoehtoa.

*”Mä sanoinkin sit Outille, ett mä en tullu tänne hakemaan sitä, ett ooks mä tehny oikein vai väärin, siihen vastausta, mikä taas herkästi on niinku uskovaisilla ihmisillä että, ett he kokee, ett se on niinku Jumalan vastasta ja syntiä ja semmosta. – – Mä en usko, ett se on kaikille ihmisille semmonen kysymys. Niin tavallaan se voi vähän niinku myös työntää pois siitä uskontoasiasta, että tuodaan sitä liian sillain lähelle.” H2*

*”Emmä sitä [kristillisyyttä] niinku kokenut mitenkään pahana asiana. Mun mielestä ryhmässä sai olla semmonen kun oli, ajatella sillä tavalla, kun ajattelee. Ei esim. Outi tuonu varsinaisesti kristillisyyttä erityisesti esille taikka Jumalaa taikka mitään tämmösiä. Mellä oli loppurukous, ett lopussa oli rukous aina, mutta mä koin sen hyvänä asiana aina. Siinä niin kuin Outi rukoili ja toivoi jokaiselle erikseen siunausta ja hyviä asioita ylipäättänsä, mitä kenellekin siinä oli ollut puhetta, mitä kukakin toivoo. Emmä kokenut sitä pahana asiana ja mä en ainaakaan kokenut, että missään vaiheessa olisi tuputettu, että nyt tulet meidän jäseneksi eikä missään nimessä mitään vihjailuja minnekään suuntaan, että oikein niinku hyvin mää sen koin.” H4*

## 6 KOKEMUKSIA ASKELEET-TUKIOHJELMAN ASKELEISTA ERIKSEEN

Tässä analyysin toisessa osiossa pyritään vastaamaan tämän opinnäytetyön toiseen tutkimuskysymykseen: Kuinka abortin läpikäyneet naiset ovat kokeneet Askeleet-tukiohjelman eri askeleiden käsittelemisen abortin jälkeisten tunteiden työstämisessä? Askeleet-tukiohjelmassa abortin jälkeisten tunteiden käsitteleminen etenee U:n muotoisen kaavion mukaan, joka on jaettu kymmeneen askeleeseen (kuvio 2). Kussakin askeleessa keskitytään erikseen vain yhteen tunteeseen. Naisilta kysyttiin yleisesti miten he olivat kokeneet eri askeleet. Muistin virkistämiseksi heille näytettiin Askeleet-tukiohjelman kaaviota. Tämän jälkeen he saivat itse valita mistä askeleesta he haluavat kertoa. Tarkemmat kuvaukset eri askeleista löytyvät osiosta 4.3 ”Askeleita abortista toipumiseen”.

Askeleet-tukiohjelman periaate havaittiin käytännölliseksi, ikiaikaiseksi menetelmäksi, jossa vähitellen etenevä suruprosessi seuraa kriisipsykologista mallia. Kaavio koettiin selkeäksi ja tunteita luonnollisesti seurailevaksi. Tietty teema jokaisella kerralla auttoi purkamaan ja erittelemään aborttikokemuksesta johtuvaa tunteiden paljoutta ja antoi mahdollisuuden käydä tarkkaan läpi omia tuntemuksia. Kaikki kokivat tämän hyvänä ja helpottavana. Aiheessa pysyminen ei kuitenkaan ollut liian kaavamaisista. Keskustelu oli vapaata ja halutessaan sai palata jo kertaalleen käsiteltyyn tunteeseen ja puhua muistakin tunteista.

*”Must se oli jotenki niin kauheen hyvin rakennettu sillai, että kauheen loogisesti mennään niinku sillain avun hakemisesta, sitte käydään noi läpi, ja sit on niinku eteenpäin meneminen.” H2*

*”Sai keskittyä yhteen tunteeseen kerrallaan: Tunnenko minä tätä tunnetta vai en? Sai heittää muut tunteet romukoppaan viikoksi. Helpotti sen hirvittävän suuren tunnepallon purkamista. Hyvin tarkkaan pystyy käymään läpi ne omat tuntemukset.” H4*

Naisilta ei kysytty missään vaiheessa abortin jälkeen tulevasta helpotuksesta, mutta koska melkein kaikki siitä kertoivat, on se otettu tähän antamaan taustaa siitä, mikä oli ollut lähtötilanne heti abortin jälkeen. Neljä viidestä haastateltavasta kertoo helpotuksen olleen päällimmäisen tunteen abortin jälkeen, koska se tuo jonkinlaisen ratkaisun ristiriitaiseen tilanteeseen pitääkö lapsi vai ei, siinäkin tapauksessa, vaikkei nainen alun perin olisi halunnut tehdä aborttia. Muutaman viikon kuluessa helpotus häviää ja seuraa muita tunteita kuten surua, ahdistusta ja katumusta, kun rupeaa miettimään mitä on tullutkaan tehtyä, sillä tehtyä ei saa tekemättömäksi.

*”Ett se oli vähän sillain, ku se abortti oli tapahtunu, ni oli sillai, ett noni nyt se on ohi, ett nyt mun ei tarvi enää ajatella sitä. Kyllä se ahdistus ja semmoset tuli vähän myöhässä.” H3*

*”Ensin tulee tavallaan semmonen helpotus, nyt mä sain jonku ratkasun tähän tilanteeseen. Ja sit tulee suru, joka on aivan valtava.” H2*

## 6.1 Askel 1: Avun hakeminen

Surutyö voi olla raskain työ, mitä ihminen elämässään joutuu tekemään, mutta siitä voi seurata myös paljon hyvää. Suru sisältää aina asenteita, tunteita ja käyttäytymistä ja surevien reaktiot vaihtelevat suuresti. Surijan aiemmat menetykset, persoonallisuus, saatu tuki tai sen puute vaikuttavat suruun. Suru ei mene ohi, vaan se on asia, minkä kanssa on opittava elämään. Jos sureva pystyy kohtaamaan menetyksensä ja saa sen käsittelyyn riittävästi tukea, voi suruprosessista muodostua eräänlainen oppimisprosessi. (Poiijula 2002, 11, 18, 21.)

Naiset lähtevät käsittelemään aborttikokemustaan eri syistä ja erilaisissa elämäntilanteissa. Avun hakemisen ajankohta abortin jälkeen vaihteli haastateltavilla aina 35 vuodesta vain 3 kuukauteen. Toisessa äärilaidassa oli vaikeuksia muistaa koko tilannetta, kun taas tuoreimmissa tapauksissa tapahtuma oli hyvin mielessä. Vertaistukea järjestettäessä on muistettava ottaa huomioon, että kriisin alkuvaiheessa asia on usein vielä liian kaoottinen ja henkilökohtainen yh-

dessä jakamiseen (Ruishalme & Saaristo 2007, 106). Ihanteena olisi, että abortista olisi ryhmän alkaessa kulunut ainakin puoli vuotta. Sitä ennen voi olla parempi saada käsitellä kokemustaan kahden kesken. Pitkäkään aika abortista ei ole este avun hakemiselle.

Haastateltavat olivat saaneet tiedon Itu-projektista: Vanhasta esitteestä TAYS:in seinällä ja Itu-projektin verkkosivuilta, internetistä sanahauulla Tampere ja abortti, terveydenhoitajalta, suoraan Itu-projektin työntekijältä tai tuttavalta seurakunnan rukouspalvelusta.

Alla on lyhyesti kuvattuna viisi erilaista polkua Askeleet-tukiohjelmaan. Yksi näki sairaalan seinällä mainoksen ja otti Itu-projektiin yhteyttä melkein heti abortin jälkeen, mutta siirsi tuloa ohjelmaan vähän myöhäisempään ajankohtaan, sillä hän ajatteli vielä olevansa liian sekaisin tapahtuneesta. Toista rupesi jonkin ajan kuluttua abortista niin paljon surettamaan ja itkettämään eikä poikaystäväkään oikein osannut auttaa, joten hän etsi itselleen apua hakuohjelman avulla, sillä hän ei ajatellut selviänsä abortista muuten. Kolmas kävi Itu-projektissa jo raskausaikana juttelemassa ja palasi myöhemmin uudelleen, abortin tehtyään, ensin viikonloppukurssille ja sen jälkeen vielä viikoittain kokoontuvalle kurssille. Neljännelle Itu-projektin toiminta oli entuudestaan tuttua ja hän vain koki sopivan ajan tulleen vuosien takaisen ja salassa pidetyn aborttikokemuksen käsittelemiselle. Viides sain kuulla Itu-projektista tuttavaltaan seurakunnan rukouspalvelussa ja ajatteli hyötyvänsä kurssista, vaikka oma abortti oli välillä unohtunutakin historiaa kaukaa opiskeluajoilta.

## 6.2 Askel 2: Oman tarinan kertominen

Oman tarinan kertominen kuuluu traumaattisesta tapahtumasta toipumiseen. Asiat ovat tapahtuneet liian nopeasti ja mieli yrittää koota uusia palasia psyykeen. Mieli muistelee yhä tuskaa ja tarinan kertominen auttaa murentamaan tätä tuskaa. Oman tarinan kertominen usein ja yksityiskohtaisesti voi olla surutyön kannalta merkittävin vaihe. Jaettu suru on heti pienempi suru ja tähän tarpeeseen vertaistukiryhmät ovat oivallinen apu, koska siellä voi tarinan kertomi-

sen kautta saada vahvistusta sille, että menetys oli merkittävä. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 82–83.)

Oma tarina kerrotaan Askeleet-tukiohjelmassa kaksi kertaa. Ensimmäisellä kerralla henkilökohtaisessa tapaamisessa ohjaajan kanssa, jolloin kartoitetaan naisen avun tarve ja sopiva tukimuoto sekä toisen kerran tukiohjelman ensimmäisessä tapaamisessa myös kaikille vertaisryhmän jäsenille. Oman tarinan kertominen tuntemattomille saattaa mietityttää, mutta kuulee muiden tarinat niin helpottaa, sillä ymmärtää, ettei ole ainut maailmassa, jolla on aborttikokemus.

Voidaan ajatella, että oman tarinan kertomisessa on kyse jonkinlaisesta psykologisesta jälkipuinnista eli ns. debriefingistä. Jälkipuintityöskentelyssä merkittävää on tosiasioiden läpikäyminen niin, että kerrataan tapahtunut ja siihen liittyvät havainnot, reaktiot, tunteet ja mielikuvat (Lindqvist 1999, 58). Yksi debriefingin keskeinen tavoite on psyykkisten reaktioiden työstäminen. Traumaattiset tapahtumat aiheuttavat voimakkaita psyykkisiä reaktioita, joiden käsittely vähentää niitä ja vapauttaa voimavaroja tavanomaiseen käyttöön. Kun antaa tunteille ja ajatuksille nimiä, niin niistä tulee käsiteltävämpiä. (Saari 2003, 163–164.) Tavoitteena jälkipuinti-keskusteluissa on traumaattisten reaktioiden lieventäminen, kokemusten normalisointi, sosiaalisen verkoston vahvistaminen ja eristäytymisen ehkäiseminen (Saari 2003, 281). Tilanteessa on mahdollisuus nimetä ja käsitellä tapahtuman herättämiä tunteita ja kokemuksia. Debriefing-keskustelu on prosessi, jossa aloitetaan tapahtuneen faktoista ja siirrytään omiin ajatuksiin ja niiden pohjalla oleviin tunteisiin. Tunteista nousta keskustelemaan oireista, tunteiden normaalista etenemisestä ja selviytymiskeinoista. Jälkipuinti päättyy yhteenvetoon ja yhteiseen lopetukseen. (Nurmi 2006, 178–179.)

*”Se oman tarinan kertominen, ni seki oli varmaan ihan semmonen merkittävä just, että kerto sen oman tarinansa. Pystyykö kertoo tuntemattomille ihmisille sen oman tarinansa? Sit kun kuuli niitten muittenki niin tota tarinan, ni semmonen helpottunu olo, että tietää, ettei oo ainut tässä maailmassa, jolle on sillai käyny.” H3*

### 6.3 Askel 3: Kieltämisestä eteneminen

Abortin tuoman helpotuksen hälvenemisen jälkeen, jos asiaa ei päästä heti käsittelemään, moni turvautuu elimistön luonnolliseen puolustuskeinoon, jossa negatiiviset tunteet pyritään työntämään syrjään, unohtamaan tai kokonaan kieltämään. Kieltämisessä ei ole kysymys siitä, ettei menetyksen kokenut henkilö tiedostaisi tapahtunutta. Kieltäminen on enemmänkin sitä, että tapahtunutta on vaikea käsittää eikä mieli pysty sitä täysin ymmärtämään. Tämä vaihe auttaa selviytymään ja käsittelemään asiaa ja tunteita psyykelle riittävän rauhallisessa tahdissa. Kieltämisen kautta trauma etenee vaihe vaiheelta ja asian kanssa opitaan elämään. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 23–26.) Kieltämisen tilalle tulee hiljalleen menettämisen todellisuus. Menetyksen peruuttamattomuus menee vähitellen perille ja paranemisprosessi voi alkaa. Todellisuuden tiedostaminen nostaa tullessaan voimakkaita tunteita esille. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 23–26.) Aborttikokemuksen läpikäymisessä on kuitenkin tärkeää, että kosketus omiin tunteisiin löydetään uudelleen. Surun saattaa helposti kieltää pelätessään tunteiden voimaa, mutta surukärsimyksen välttely voi estää surutyön etenemisen (Bendt 2000, 158–163; Poijula 2002, 172). Sen sijaan surutyö etenee sitä nopeammin, mitä vähemmän surija pyristelee vastaan. Sisäinen jännitys kasvaa sitä mukaan, kun yrittää pitää kiinni menettämästään ja torjua surun. (Hammarlund 2010, 40.)

Vaikka kieltämisestä eteneminen ymmärrettiin välttämättömäksi vaiheeksi abortin käsittelemisessä, tunteiden herääminen ja asiaan sisälle pääseminen koettiin ahdistavana ja/tai vaikeana, varsinkin abortin kauan aikaa sitten kokeneiden kohdalla. Aborttipäätöstä yritettiin järkeistää itselleen, työntää syvälle ja jatkaa elämässä normaalisti eteenpäin, kunnes ahdistus tai jokin muu tunne auttaa pääsemään kieltämisestä. Hiljattain abortin kokeneelle ei ollut vielä ehtinyt tulla kieltämisvaihetta.

*”[Vaikein askel] ehkä on kieltämisestä niinku siirtyminen. Ku se perjantaina alko, ni mä olin ihan sinne sunnuntaihin asti semmosella puolustuskannalla, että hei, että ei mulla ollu muuta mahdollisuutta, että se oli ihan ok, että ei voinu muuta.*



*Aika pitkälle siinä viikonloppuna, että ei se ollu mun syy tai mun oli pakko. Niinku järkeisti sitä. Mä niinku kielsin sen, että onks tässä nyt tarpeen puhua.” H1*

#### 6.4 Askel 4: Viha ja masennus

Viha on tarpeellinen vaihe toipumisprosessia, sillä tämän tunteen alla piilee monia paljon vaikeampia tunteita, joihin pääsee käsiksi vain vihan käsittelemisen kautta. Tunteiden ja ajatusten julkilausuminen tekee niistä myös konkreettisia ja mahdollistaa niiden jakamisen. Usein ajatukset ja tunteet muodostavat kerroksia niin, että syvempiin kerroksiin pääsee käsiksi vasta käsiteltyään ensin päällä olevia tunteita. Esimerkiksi suruun on vaikea päästä käsiksi, jos ei ensin käsittele vihaa. (Saari 2003, 163–164.) Vihan tunteiden tunnistamattomuus voi siis vaikeuttaa surutyön etenemistä. Vihan vaiheessa raivon, katkeruuden ja suuttumuksen tunteet ovat päällimmäisenä. Suuttumus antaa voimaa ja se voi olla väliaikainen tukirakenne menetyksen tyhjyyden keskellä. Viha ei ole välttämättä loogista tai perusteltua ja sen mukana esiin saattavat nousta monia erilaisia tunteita, kuten kateutta, kostonhalua, paniikkia, loukkaantumista ja yksinäisyyttä. Viha voi kohdistua moniin eri ihmisiin tai asioihin. Surutyötä tekevä saattaa olla yhtä lailla vihainen itselleen kuin kenelle tahansa asiaan jollain tavalla liittyvälle henkilölle. Vihaan voi liittyä myös voimakkaita syyllisyyden tunteita ja sisäänpäin kääntynyttä vihaa. Torjutut tunteet voivat helposti muuttua fyysisiksi oireiksi, ja siksi onkin tärkeää, että tunteet käsitellään. (Linqvist 1999, 70–83; Kübler-Ross & Kessler 2006, 26–32.)

Masennuksen vaiheessa päällimmäiseksi tunteeksi nousee tyhjyyden ja merkityksettömyyden tunteet. Tämä vaihe saattaa tuntua hyvin pitkältä ja vaikealta. Suruprosessin yhteydessä masennus ei pitkäkestoisenakaan ole merkki mielen-terveysongelmista, vaan se on luonnollinen osa suruprosessia. Masennus antaa aikaa sopeutua tapahtuneeseen ja se auttaa uuden perustan rakentamisessa. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 37–40.)

Useampi koki vihan käsittelemisen merkittävänä, yllättävän vaikeana ja voimakkaita tunteita herättävänä. Ryhmässä oli lupa tuoda esiin kaikki negatiiviset tun-

teet; katkeruuden ja kaunan ja käsitellä niitä rakentavasti. Vihan tunnistaminen ja katkeruudesta ääneen puhuminen ajateltiin jo auttavan siitä pääsemiseen. Uutena löytönä tuli tietoisuus siitä, kuinka vihan tunteiden vähäinen näyttäminen lapsuudessa on vaikuttanut aborttipäätökseen ja kuinka se vieläkin heijastuu suhtautumiseen aborttikokemukseen liittyvään vihaan. Viha kohdistettiin poikaystävän tai perheenjäsenten lisäksi tai sijaan myös sisäänpäin itseä kohtaan, jolloin se saattoi muuttua masennukseksi.

*”Kyllä toi viha oli kaikist vaikein, kun oli ittekin ihan pihalla siin, että mitenkä osaat näyttää vihaa ja miten oot lapsena saanu näyttää vihaa ja miten sinulle on näytetty.” H2*

*”Mä varmasti masennuin nyt ku muistaa, ku lähti sieltä sairaalasta ja oli kevät ja aurinko paisto, ett mä masennuin. Ett ku äiti ei tukenut, ni huomasi semmosta katkeruutta ja vihaa, että miks äiti ei nähny mitään. Miks se ei niinku nähny minussa mitään, että mitä mä käyn läpi? Ja, ett mä en uskaltanu hänelle sanoo. Viha ja nää negatiiviset on pitäny kääntää sisäänpäin niinku itelleen tänne tuhoavaks. Niitä sit on kätkenyt sisäänsä ja räjähtäny, ku on temperamenttinen tämmöne ja sit on niinku aiheuttanu sillä pahaa. Mutt, ett ne voi käsitellä ja tuoda nekin rakentavasti negatiiviset tunteet. Siihen on ollu lupa; vihallekki ja katkeruudelle ja kaunalle, tämmöset kaikki suru ja masennus.” H1*

## 6.5 Askel 5: Syyllisyys ja häpeä

Eriyisesti, jos tapahtuneen jälkeen voidaan osoittaa suora syy-yhteys, niin syyllisyys ja suru ovat luonnollisia tunteita. On tärkeää, että henkilö saa tällöin käsitellä, tutkia ja läpikäydä perusteellisesti syyllisyyttään. (Lindqvist 1999, 59.) Eriyisesti aborttiin liittyy helposti voimakkaita syyllisyyden tunteita ja pohdintaa siitä, oliko päätös oikea. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 128.) Kübler-Rossin suruteoriassa yhtenä vaiheena on kaupanteko, jossa syyllisyyden tunne on päällimmäisenä ja ”jospa sittenkin” –ajatukset painavat helposti mieltä. Kaupanteko voi olla tapa pitää kiinni vaihtoehtoisesta tulevaisuudesta. Tässä vaiheessa surija myös helposti syyttää itseään ja olisi valmis tekemään mitä ta-

hansa, jottei joutuisi kokemaan tätä kipua ja tuskaa. Tämän vaiheen tarkoitus on olla pysähdyspaikka, missä saa armonaikaa surun aiheuttamaan tuskaan ja auttaa ajatuksia siirtymään vaiheesta toiseen. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 33–36.)

Ennen Askeleet-tukiohjelmaa useimmat pitivät syyllisyyttä päällimmäisenä tunteena abortista, mitä on oikein tullut tehtyä. Syyllisyys koettiin suurena ja vaikeana tunteena, joka estää myös suremista, kun ei pysty antamaan itselleen anteeksi. Ennen ryhmää koettu syyllisyyden kokeminen ei ole palannut, joten voidaan ajatella, että kurssi on vaikuttanut syyllisyyden tuntemisen vähenemiseen, mutta ei kokonaan poistumiseen. Toiset ottivat aborttiin johtaneista tapahtumista kaiken syyn itselleen, kun taas jotkut kielsivät oman syyllisyytensä pitkään. Puhuminen aiheesta koettiin auttavan, mutta samalla epäiltiin, ettei syyllisyydestä pääse ehkä koskaan eroon, kun abortin kuitenkin aina muistaa.

*”Ja oli kyllä toi syyllisyys ja häpeäki. Kyllä kaikissa oli jotain vaikeeta, mutta kyllä noi oli vaikeimmat. Suru oli just sen takia, ettei ollu antanu ittensä surra, vaan oli vaan syyttäny itteensä. En voi sanoo, että on kokonaan antanu itteleen anteeks, mutta ei syytä [itseä]. Enää ei oo sitä. Mul oli ennen sitä ryhmää sellanen hirvee syyllisyys, niin se ei oo niinku ainakaan palannu takasin, että on kyllä jollain tasolla antanu anteeksi. Ku ajattelee sitä aborttii, niin ei oo enää se syyllisyys se päällimmäinen tunne.” H3*

## 6.6 Askel 6: Suru

Vaikka abortti onkin oma valinta, niin silti sitä voidaan pitää menetyksenä, josta seuraa surureaktio. Nainen saattaa surra toisaalta lapsen menetystä ja toisaalta äitiyden mahdollisuuden menetystä. Moni abortin tehnyt kokeekin menetyksen tunnetta, mutta ajatus abortoineen naisen surusta on estetty. Tämän takia abortin jälkeiseen suruun liittyy tyypillisesti voimakkaita syyllisyyden tunteita. (Poijula 2002, 171–172.) Surun käsitteleminen on avain siitä irti päästämiseen ja siksi on välttämätöntä käydä se läpi ja saada mahdollisuus ilmaista se. Pidätetyt tunteet voivat kuitenkin musertaa paljon pahemmin kuin pelättyjen, voimakkaiden

tunteiden esiintulo. (Bendt 2000, 158–163.) Surutyö vaikuttaa ihmisen fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen, kognitiiviseen, toiminnalliseen sekä hengelliseen puoleen. Ihmiset surevat sekä mielellään että kehollaan. Surun kokemiseen liittyy niin psyykkistä kuin fyysistäkin kipua sekä erilaisia voimakkaita tunteita kuten levottomuutta, epätoivoa, aggressiivisuutta ja itkukohtauksia. Suru saattaa näyttää eri ihmisten kohdalla hyvin erilaiselta eikä suruprosessi välttämättä kulje suoraa linjaa. (Bendt 2000, 158–163; Ylikarjula 2008, 108–109.)

Enemmistö piti surua tärkeänä, jotkut merkittävimpänä askeleena. Suru sijoittuu Askeleet-tukiohjelman U:n muotoisessa kaaviossa aivan pohjalle. Monet kokivatkin, että tämä kuvasi hyvin heidän tunnelmiaan juuri tuossa suruaskeleen käsittelyvaiheessa. Vihan ja itsensä syyllistämisen alta paljastuu suuri suru. Monet antavat itselleen vihdoin luvan surra eivätkä enää vain syyttele itseään. Aborttia ajatellessa päällimmäinen ajatus ei enää olekaan syyllisyys, vaan enemminkin suru. Omasta surusta kiinni saaminen ja tunteiden pintaan nouseminen nähtiin oleellisena suruprosessissa etenemiselle, mutta samalla hyvin haastavana. Jopa vuosikymmenten jälkeen abortista tavoitetaan unohdettuja, itseltä kiellettyjä tunteita ja surua siitäkin, että kokemusta on joutunut yksin kantamaan ja pitämään pitkään sisällään. Se, jolla oli abortista kulunut vähemmän aikaa, koki surua jo aiemmin ohjelman aikana ja toivoi, että surun askel siirretäisiin vähän aikaisemmaksi.

*No, suru on nyt varmaa ensisijaisen tärkeä. Tavallaan saa kiinni siitä omasta surusta. Mutt se tuli hyvin mones kohtaa kyllä esille ja se on tosi tärkeä. Ensimmäiset kerrat, kun täällä oli, ni sit tavallaan ne niinku oikein ryöpsähti kaikki surut ja kaikki. Sillon oli kyllä ihan semmosta itkemistä koko aika sitte kotona, mutt sit ku täs pääs vähän kiinni tähän hommaan, ni sitte oli kauheen hyvä olla. Sitte jo vähän niinku ootti taas sitä seuraavaa kertaa; sitte puhutaa. Suru, joka on aivan valtava, ni se [käsittely] oli ehkä vähän liian myöhään, ett sen ois tuonu heti siihen. 'Mikä mulla nyt on, ku mä oon surullinen ja sillai?' Ehkä sen siirtäminen vähän tonne alkuun päin ni sitte." H2*

## 6.7 Askel 7: Vastuun ottaminen

Vastuun ottaminen on sitä, että myönnetään oma osuus aborttipäätöksen tekemisessä. Psykologi Vahala (2011) toteaaakin: ”Meidän jokaisen pitää vastata itsestämme ja olla omista valinnoistamme vastuussa. Jos kiistää, ettei ole minun syytäni, asia jää käsittelemättömäksi. Syntyy ristiriita siitä, että sydän sanoo kuitenkin, että kyllä tässä on jotakin, mutta samalla yrittää peittää, että syy on jossakin toisessa. Siksi tässä syyllisyysasiassa yritetään mennä kohden sitä, että nainen kykenisi ottamaan vastaan sen, että myös minä olen ollut osa tätä, eivät vain toiset.” (Vahala 2011.)

Tässä askeleessa, monet huomasivat joutuvansa korjaamaan käsityksiään omasta osuudestaan aborttipäätöksessä. Jotkut olivat kantaneet tapahtuneesta koko vastuun itse, kun taas toiset, jotka olivat kokeneet olleensa pakotettuja tekemään abortin joko olosuhteiden vuoksi tai kumppanin painostama, eivät olisi halunneet ottaa vastuuta. On hyväksyttävä se tosiasia, että on itse kävellyt sairaalaan ja on itse kuitenkin tehnyt lopullisen päätöksen. Toisaalta on hyvä todeta, että aborttiin johtaneissa tapahtumissa on aina toinenkin osapuoli. Väärinkäsityksiä vastuun jakautumisesta oikaisi ymmärrys siitä, että vaikka lapsen isä ei olisikaan osallistunut päätöksentekoon tai jättänyt päätöksen tekemättä, on hän siitä huolimatta omalta osaltaan vastuussa tapahtuneesta.

*”Toi oli hyvä, kans toi vastuun ottaminen. Herkästi varmaan sit siinä tilanteessa, ku on itse ollu niinku painostettu siihen aborttiin, ni ei ota myöskään sit siitä vastuuta. Tavallaan niinku aattelee, että koska toi niinku halus, ni mä tein sen. Tavallaan niinku hyväksyminen siinä, ett mä oon itse kävelly sinne sairaalaan. Mä oon itse kuitenkin loppujen lopuks tehny sen päätöksen. Se on kyllä ihan hyvä tiedostaa kanssa.” H2*

*”Väärinkäsityksiäkin oppi ymmärtämään siinä omassa ajattelussaan, että esimerkiksi kuka on vastuussa päätöksistä. En suinkaan itse ole täysin vastuussa. Oon itse tehnyt päätöksen, mutta tavallaan jos on ollut lapsen isä, joka ei oo ottanut osaa päätöksentekoon, niin se on yhtä lailla vastuullinen siitä, vaikka se ei ole tehnyt. Nimenomaan juuri sen takia yhtä lailla on vastuullinen. Minä olen*

*vastuussa. Toisaalta se toinenkin on, oli se mukana siinä päätöksenteossa tai ei. Päätöksen tekemättä jättäminen tai osallistumattomuus on yhtä lailla vastuullista. Ettei kannata itseksensä sitä taakkaa, vaan on myös se toinen.” H4*

#### 6.8 Askel 8: Anteeksiantaminen

Syyllisyyden ja vastuun kantamisen kautta voi löytyä mahdollisuus anteeksiantamukseen. Anteeksiantamus on valtava voimavara ja mahdollisuus surusta irti pääsemisessä. (Lindqvist 1999, 59–60.) Anteeksiantamista voidaan käsitellä eri tasoilla. Useimmat puhuvat anteeksiantamisesta itselleen. Kurssin jälkeenkään kaikki eivät ole pystyneet antamaan itselleen kokonaan anteeksi, mutta syyllisyyden tunteminen on vähentynyt. Jotkut ovat kokeneet tarvetta ja halunneet antaa anteeksi myös niille, jotka eivät olleet tukemassa aborttitilanteessa sekä niille, jotka painostivat aborttiin tai syyttelivät jälkikäteen. Jotkut nostivat esiin myös anteeksiannon hengellisen tason ja Jumalalta tulevan anteeksisaamisen ja armon kokemisen. Joku totesi, että anteeksiantamista seuraa helpotus, koska siinä vapautuu abortin hirveästä taakasta, joka heijastuu koko elämään.

*”Jos tullaan tähän anteeksiantamuskohtaan, niin psykologian keinoilla jotenkin käsittelin tän niin, että mä annoin itselleni anteeksi. Hyväksymällä, että [on] tapahtunut mitä tapahtunut ja ne kaikki asiat mitä siihen liittyi. Niin mä olen antanut itse itselleni anteeksi, mutta nyt tuli uusi tapa käsitellä tämä hengellisellä tavalla. Eliikkä sen anteeksiannon saa Jumalalta, jumalasuhteessa ja suhteessa Jeesukseen. Tehdään tietoiseksi sen, että on myös tällainen tapa. On olemassa myös Jeesuksen ristinkuolema ja sitä kautta tuleva usko, jota kautta voi saada anteeksi myös tämän, tällaisen synnin.” H5*

#### 6.9 Askel 9: Hyväksyminen ja irtipäästäminen

Prosessin edetessä hyväksyminen, itseluottamuksen palautuminen ja toivo alkavat korvata negatiivisia tunteita (Järvi 2007, 38). Surun viimeistä vaihetta kutsutaan toipumiseksi, ratkaisuksi, uudelleen organisoitumiseksi, vakiintumiseksi tai hyväksymiseksi. Hyväksyminen tarkoittaa surun läpi kulkemista ja sen

kautta kasvamista. Tässä vaiheessa on aika tarttua kiinni takaisin normaalielämään ja on hyväksyttävä tosiasiat. (Poijula 2002, 49.) Hyväksyminen ei tarkoita kunnossa olemista tai hyvin voimista, vaan sitä, että oppii elämän menetyksensä kanssa. Hyväksyminen voi olla esimerkiksi sitä, että vihan tunteet helpottavat ja menetyksen ymmärrettävistä syistä alkaa tulla tietoiseksi. Asian kanssa elämään oppiminen aloittaa eheytymisprosessin, jonka aikana siirtyy eteenpäin, muuttuu ja kasvaa. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 41–45.) Hyväksymisen jälkeen voimia ei kuluteta enää unohtamiseen, ahdistuksen kurissa pitämiseen tai muistojen pelkäämiseen, vaan tapahtuneen voi tilanteen mukaan muistaa tai jättää mielestään. Hyväksyminen on sitä, että asian kanssa on lopulta rauha. (Palosaari 2007, 195.)

Kurssilaiset sanovat, että häpeästä ja syyttelystä etenemiseen pitää olla oma halu. He myöntävät, että paljon on jo tehty ja joudutaan jatkuvasti tekemäänkin sen eteen, että pystytään luovuttamaan ja menemään eteenpäin. Ajoittain tulee eteen tilanteita, hajuja tai ohimeneviä ajatuksia, jotka laukaisevat tunnereaktion ja aborttikokemusta joutuu työstämään taas uudelleen. Kun rupeaa taas tuntemaan jotakin lasta kohtaan, täytyy uudelleen selittää itselleen, ettei lasta voi saada takaisin eikä kannata syytellä, vaan antaa anteeksi itselleen ja päästää irti. Joskus tällaista sisäistä keskustelua joutuu käymään pitkäänkin, kun taas joskus se menee nopeasti ohi riippuen elämäntilanteesta tai siitä kuinka kyseinen päivä on mennyt. Askeleet-tukiohjelman läpikäyneet ovat oppineet hyväksymään aborttikokemuksensa osaksi omaa elämänhistoriaa, josta on selvitty. Kokonaan tunteista irtipääsemistä ei edes koeta kurssin tavoitteeksi, mutta toiveena on, että voisi alkaa irrottaa sitä tunne-energiaa, joka on ollut aikaisemmin kiinni aborttikokemuksessa ja katsoa elämässä eteenpäin.

*”Jossain vaiheessa pitää luopua ja mennä eteenpäin. Jos ylipäättään haluaa mennä eteenpäin, siinä on varmaan se oma halu kaikista tärkein, ettei jumitu minnekään tänne ikuisesti. Ikuisesti tuntisi edelleen häpeää ja tuntisi syyllisyyttä ja tota syyttelisi koko ajan muita, että en minä, mutta kun noi toiset. Sitten syyttelee itseänsä, kun minä olen niin huono, kun minä tein tommosen päätöksen. Se ettei jumita, siihen tarvii sen oman halun sit kuitenkin päästää irti.” H4*

## 6.10 Askel 10: Eteenpäin meneminen

Läpityöskentelyn kautta sureva kohtaa eteenpäin vieviä ajatuksia, mielikuvia, muistoja, tunteita ja erilaisia omia reaktioita. Lopulta tämä johtaa todellisuuden kohtaamiseen, suremiseen ja eteenpäin suuntautumiseen. (Poijula 2002, 76.)

Viimeisellä varsinaisella kokoontumiskerralla on Askeleet-tukiohjelmassa vuorossa kirkko- tai kappelihetki. Kynttilöiden sytyttäminen syntymättömien lasten muistolle ja siunaaminen muistuttavat hautajaisia tai muistotilaisuutta. Kirkkohetki jakoi mielipiteitä. Joillekin se oli ihana kokemus oikein piste i:n päälle, mutta joitakin se saattoi ahdistaa. Yhtä ryhmäläistä mietitytti etukäteen se, että pappi saattaisi syyttää heitä väärin tekemisestä. Hän ei halunnut tuoda oikein-väärinajattelua mukaan aborttikokemuksen käsittelemiseen. Huolesta keskusteltiin ohjaajan kanssa ja sovittiin, että hetkestä voi lähteä pois, jos tuntuu pahalta. Ryhmäläinen kuitenkin koki kirkkohetken erittäin myönteisenä ja hyvänä lopetuksena kurssille ja hänelle pelkoakin herättävässä uskontokysymyksessä. Teologi ei ollut tuominut, vaan oli siunannut ja toivottanut hyvää jatkoa. Tämä oli hänelle hyvä kokemus tässä hänessä pelkoakin herättävässä uskontoon liittyvässä kysymyksessä. Kirkkohetki koettiin yleisesti erittäin myönteisesti ja hyvänä lopetuksena kurssille. Se toi joillekin lisäksi sen vahvistuksen, että heidän vauvansa on taivaassa.

*”Sitte me käytii vielä siellä sairaalan kappelilla, siellä oli sitte se ehtoollinen ja se oli niinku semmonen piste i:n päälle. Ett siellä sit sairaalapastori niinku puhu meille ja siunas meidät ja oltii rukouspalvelussa ja se oli ihana sitte siihen päälle. Nii ja sit sytytettiin niille [kynttilät], annettiin nimet niille meidän vauvoille. Just sen ymmärtäminen, että se munki vauva, että hän on taivaassa. Ei he oo siellä roskiksessa.” H1*



## 7 VASTAUKSET TUTKIMUSKYSYMYKSIIN

Tässä osiossa esitellään aineistosta nousseita tuloksia ja tehdään niiden pohjalta johtopäätöksiä. Kokemukset Askeleet-tukiohjelmasta ovat jaoteltu tutkimuskysymysten perusteella. Ensin kerrotaan miten abortin läpikäyneet naiset kokevat Askeleet-tukiohjelman kokonaisuutena aborttikokemuksen käsittelemisessä sekä mitkä ohjelman eri osa-alueet nousevat merkittäviksi. Tätä on visualisoitu myös kaavakuvalla (kuvio 3). Sen jälkeen käydään läpi jokainen osa-alue erikseen ja esitetään niistä saadut tulokset tiivistetysti. Tämän jälkeen luvussa (7.2) vastataan toiseen tutkimuskysymykseen ja selvitetään kuinka abortin läpikäyneet kokevat Askeleet-tukiohjelman eri askeleiden käsittelemisen abortin jälkeisten tunteiden työstämisessä. Merkittävimpiä askeleita on nostettu esiin ja ne kuvataan asiaa konkretisoivana kaavakuvana (kuvio 4). Tämän jälkeen kokemukset tärkeimmistä askelista esitellään tarkemmin.

### 7.1 Millaisena abortin läpikäyneet naiset kokevat Askeleet-tukiohjelman

Askeleet-tukiohjelmalle on selkeästi tarvetta. Ohjelma on odotukset ylittävä ja toimiva. Sen avulla pystytään käsittelemään aborttikokemusta kokonaisvaltaisesti ja ohjelmasta saadaan välineitä suruprosessin läpikäymiseen. Ohjelma vaikuttaa myönteisesti mielialaan ja elämään. Aborttiasiaa ei voi kuitenkaan loppuun asti käsitellä, vaan se seuraa mukana läpi elämän. Askeleet-tukiohjelman avulla aborttikokemus pystytään jollakin tavalla hyväksymään ja liittämään yhdeksi osaksi omaa elämänhistoriaa. Abortista voidaan selviytyä ja sen jälkeen pystytään ajattelemaan asioita eteenpäin. Tähän ei nähdä kyettävän ilman kurssin käymistä. Kurssi vaikuttaa muutosta suhtautumisessa abortista muistuttaviin asioihin, kuten vauvoihin ja raskaana oleviin naisiin, joiden näkeminen ennen Askeleet-tukiohjelmalla on saattanut itkettää. Kurssin jälkeen on vahvempi olo kohdata mieleen nousevia muistoja. Kurssi hyödyttää sekä niitä, joilla aborttikokemus on vielä tuoreessa muistissa että niitä, joiden abortista on kauan ja siten tunnepuoli hävinnyt. Askeleet-tukiohjelmalla suositellaan

myös niille, jotka eivät itse koe sille tarvetta. Tietoa Askeleet-tukiohjelmasta sekä yleensä siitä, että joidenkin on tarve käydä aborttikokemusta läpi, pitäisi levittää sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille sekä erityisesti aborttiklinikoiden hoitohenkilökunnalle.

Keskeisimmiksi tekijöiksi ohjelmasta nousivat: vertaistuki, ohjaajan rooli, toiminnalliset menetelmät ja kotitehtävät sekä ohjelman kristillisuus.



KUVIO 3. Askeleet-tukiohjelman merkittävimiksi koetut osa-alueet.

**Vertaistuki** on merkittävää abortin kaltaista henkilökohtaista ja intiimiä aihetta käsiteltäessä. Se auttaa ymmärtämään, ettei ole yksin kokemuksensa kanssa. Kokemusten jakaminen vertaisryhmässä helpottaa, sillä kaikki tietävät mistä puhutaan, sillä kaikki ovat kokeneet saman. Yhdessä jaetut asiat palauttavat mieleen muistoja ja tunteita. Ryhmäprosessi voimistaa entisestään tunteiden kokemista ja siten edesauttaa surun käsittelemistä. Vertaisten samanlaiset kokemukset tuovat esiin omia valintoja ja luonnetta ja erilaiset kokemukset puolestaan auttavat ymmärtämään ja peilaamaan omaa elämää. Toisten kertomukset tarkentavat myös omia tuntemuksia. Muiden kommentteista saadaan rohkaisua

ja ne lohduttavat ja antavat voimaa. Ihanteellinen ryhmän koko on noin neljä henkilöä sekä ohjaaja ja tukihenkilö.

**Ohjaajan** merkitys on oleellinen tässä araksi koetussa ja yhteiskunnassa vaietussa aborttiasiassa. Tärkeitä ovat myös ohjaajan asiantuntemus sekä tukihenkilön omakohtainen kokemus aiheesta. Ohjaajan tulee luoda turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri ja viestittää, että aborttikokemuksta on nyt lupa käsitellä. Ohjaaja tukee, kannustaa ja antaa toivoa abortista selviytymiseen. Hän on läsnä ryhmäläistä varten, kuuntelee tarkasti ja peilaa tunteita. Ohjaajan tehtävänä on pitää ryhmää koossa ja palauttaa asiaan sekä johtaa keskusteluja ja tehdä oikeita kysymyksiä. Ohjaaja ja tukihenkilö eivät saa jakaa liian pitkään omia asioitaan eikä tukihenkilöitä saa olla liian monta. Ohjaajan on hyvä olla ystävällinen luonteeltaan sekä suhtautua kaikkiin tasapuolisesti ja myötätuntoisesti.

**Kotitehtävät** sanoittavat omaa oloa ja auttavat nimeämään tunteita varsinkin kurssin alussa. Kotitehtävien tekeminen valmistaa tulevaan teemaan ja auttaa työstämään aihetta jo viikon aikana kotona, joten aborttikokemukseen liittyviä tunteita tulee käsiteltyä Askeleet-tukiohjelman aikana perusteellisesti. Kotitehtävien avulla pystytään prosessoimaan asioita itsenäisesti ja omat ajatukset tulee kirjattua ylös, joten ne eivät unohdu, kun aiheesta keskustellaan ryhmässä. Esimerkiksi prosenttiosuuksien merkitseminen kaavioon, vastuun jakautumisesta aborttipäätökseen osallistuneiden kesken, paljastaa oman ajattelun vinoutumia ja oikaisee väärinkäsityksiä aiheesta.

**Toiminnalliset ja luovat menetelmät** visualisoivat ja tekevät konkreettiseksi aborttikokemukseen liittyviä erilaisia tunteita. Useamman aistin käyttö laajentaa kykyä käsitellä ja kohdata asioita. Erilaisten menetelmien käyttö herättää voimakkaita tunteita ja saa aikaan siten vaihtelevaa ja osittain ristiriitaista suhtautumista niihin. Tunteiden herääminen ja esiin nousevat muistot saattavat aiheuttaa joissakin ahdistusta, joten kaikki toiminnalliset ja luovat menetelmät eivät välttämättä sovi kaikille. Menetelmien käyttö on kuitenkin merkittävää, sillä ne voivat avata tilanteita, joissa on suruprosessissa juututtu paikoilleen. Vihakirjeet ja niiden repiminen helpottavat vihan tunteista etenemistä ja siten edistävät surun kohtaamista. Kivi ja naru –tehtävän avulla voidaan miettiä eri henkilöiden

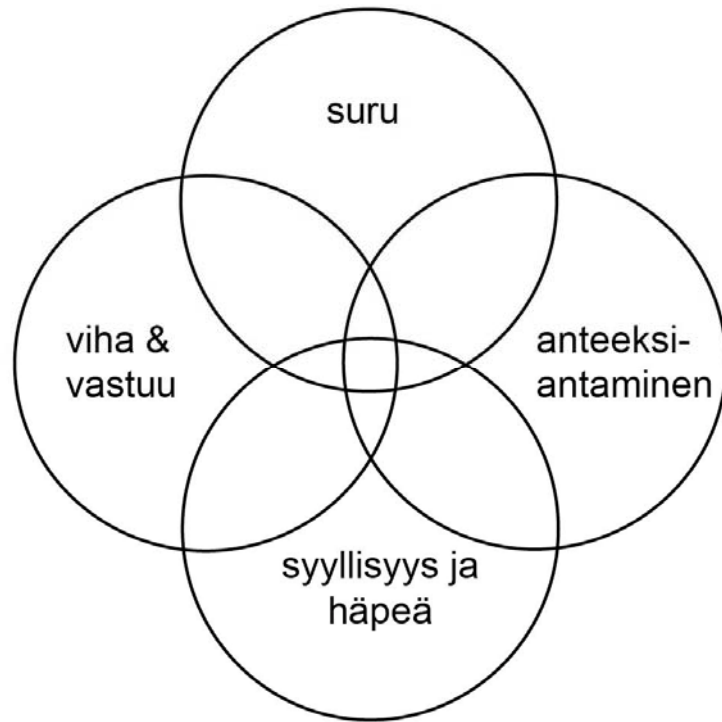
merkitystä aborttitapahtumassa. Ilmapallon päästäminen irti taivaalle tekee lapsesta luopumisen todelliseksi.

**Kristillisuus** on osa Askeleet-tukiohjelmää. Kristillisyyteen suhtaudutaan hie-  
man epäilevästi ja ristiriitaisesti, vaikka ohjelman kristillinen viitekehys periaat-  
teessa hyväksytään. Surun ja menetyksen käsitteleminen nostavat luonnostaan  
mieleen hengelliset asiat. Oma moraalikäsitys ja uskonto vaikuttavat abortin  
kokemiseen. Oikein-väärinajattelu aborttikysymyksessä ei sovi kaikille. Liiallisen  
syntinäkökulman pelätään karkottavan kurssille tulijoita. Anteeksiantamista ei  
kuitenkaan koeta tuomitsevana, vaan armahtavana. Oma väärä valinta ja Juma-  
laa vastaan tehty teko tai synti halutaan tunnustaa Jumalalle ja saada Häneltä  
anteeksi. Loppurukous on siunaavaa ja hyvän toivottamista kaikille ryhmäläisil-  
le. Ohjaajan ja tukihenkilön kristillinen vakaumus on myönteinen asia eikä oh-  
jaajan koeta tyrkyttävän uskontoa, vaan jokainen saa olla kurssilla sellainen  
kuin on. Hengellinen prosessi avaa ymmärtämään, että abortin kautta menetetty  
lapsi on taivaassa. Päätöshetki kirkossa tai kappelissa on hyvä lopetus kurssil-  
le.

## 7.2 Kuinka abortin läpikäyneet naiset kokevat eri askeleiden käsittelemisen

Askeleiden läpikäyminen helpottaa abortin jälkeisten tunteiden työstämistä.  
Abortin kohdanneiden prosessissa on kyse menetyksen käsittelemisestä ja si-  
ten surutyöstä. Askeleet auttavat purkamaan abortista johtuvaa surua ja koko  
tapahtuman aiheuttamaa sisäistä tunnemylläkkää. Tietty teema ja tunne jokai-  
sella kerralla auttavat erittelemään tunteita. Suruprosessi seuraa kriisipsykolo-  
gista mallia. Malli on selkeä ja seuraa luonnollisesti tunteita. Kaikki askeleet  
ovat oleellisia suruprosessissa, sillä kunkin tunteen työstäminen avaa tietä seu-  
raavalle tunteen käsittelemiselle. Jo käsitellyn tunteen työstämiseen voidaan  
haluttaessa palata uudelleen. Kokonaan tunteista ei päästä irti, mutta se ei ole  
askeleiden tarkoituksaan. Suru ei mene kokonaan pois, mutta sen käsittelemi-  
seen saadaan välineitä.

Vaikuttavimmiksi koettuja askeleita aineiston perusteella olivat syyllisyys ja häpeä, suru, viha ja vastuu sekä anteeksiantaminen:



KUVIO 4. Askeleet-tukiohjelman vaikuttavimpia askeleita.

**Syyllisyys ja häpeä** ovat ennen kurssia päällimmäiset tunteet abortista. Syyllisyyttä ja häpeää tunnetaan silti, vaikkei itseä mielletäisi syylliseksi ja syyllisyys voi nousta pintaan vielä vuosikymmenien jälkeen abortista. Kurssilla korjataan suhtautumista itseän myönteisempään suuntaan, eivätkä kurssilaiset enää syyttele itseään Askeleet-tukiohjelman jälkeen. Syyllisyyden ja häpeän väheneminen koetaan merkittävänä, vaikka varsinkin häpeästä puhuminen on kurssin jälkeen edelleen vaikeaa. Kokonaan syyllisyydestä ja häpeästä ei päästä eroon, mutta niiden väheneminen edesauttaa surun tunteista kiinni saamista.

**Surun** kokeminen on ensisijaisen tärkeää suruprosessissa etenemiselle. Syyllisyyden ja itsensä syytteleminen väheneminen mahdollistaa surun kohtaamisen, kun naiset antavat itselleen vihdoinkin luvan surra menetystään. Voimakkaiden surun tunteiden pintaan nouseminen on vaikeaa ja joskus ahdistavaa. Kosketuksen saaminen aborttiin tunnetasolla edesauttaa sen käsittelemistä. Kurssilla

tavoitetaan vuosia sitten unohtuneita ja itseltä kiellettyjä tunteita. Voidaan surra syntymätöntä lasta ja ainakin sillä kertaa menetettyä äitiyttä tai sitä, että kokemuksen on joutunut kantamaan yksin ja salaamaan jopa vuosikausiksi. Kurssin jälkeen päällimmäinen tunne abortista on suru.

**Viha** on vaikea ja voimakas tunne. Vihaa voidaan tuntea itseä, kumppania, perheenjäseniä tai abortin suorittanutta hoitohenkilökuntaa kohtaan. Sisäänpäin kääntynyt viha voi muuttua masennukseksi. Vihan tunteiden näyttäminen lapsuudessa heijastuu aborttipäätökseen tekemiseen sekä vihan ilmaisemiseen abortin jälkeen. Vihan käsitteleminen osaltaan edesauttaa surun tunteisiin pääsemistä.

**Vastuun ottaminen** omista teoista on osa suruprosessia. Oma osuus aborttipäätöksessä on hyvä tiedostaa ja väärinkäsityksiä vastuun jakautumisesta tulee oikaista. Oma osuutta aborttipäätöksessä voidaan vähätellä tai suurennella. Kumppanin painostus voi johtaa oman vastuun kieltämiseen ja on hyvä muistaa, että kumppani on silti vastuussa, vaikka hän laistaisi päätöksenteosta. Oman vastuun ymmärtäminen valmistaa tietä anteeksiantamiselle.

**Anteeksiantamiseen** suhtautuminen ja sen kokeminen vaihtelevat ja sitä käsitellään eri tasoilla. Anteeksiantamusta koetaan jossakin määrin, mutta kokonaan ei pystytä antamaan itselle anteeksi. Voidaan myös kokea tarvetta antaa anteeksi niille, jotka painostivat aborttiasiaissa sekä niille, jotka eivät ole olleet tukemassa että niille, jotka syyttelivät jälkikäteen. Kaikki eivät näe aborttiasiaa syyllisyyskysymyksenä, jolloin pitäisi todeta tehneensä väärin tai koe aborttia syntinä, jota pitäisi pyytää anteeksi Jumalalta. Joillekin Jumalalta tuleva anteeksisaaminen ja armon vastaanottaminen tuovat iloa ja vapauttavat jopa aborttikokemuksen tuomasta taakasta.

Abortin kieltämisestä eteneminen on lähtökohta suruprosessin alkamiselle, mutta kiellettyjen tunteiden herääminen on haasteellista ja ahdistavaa varsinkin, jos abortista oli kulunut vuosia aikaa. Paljon on tehty ja vielä jatkossakin joudutaan tekemään sen eteen, että pystytään luovuttamaan ja menemään

eteenpäin. Eteen tulee tilanteita tai aikoja, kuten abortin vuosipäivä, jotka laukaisevat tunnereaktion ja aborttikokemusta joudutaan työstämään uudelleen.

## 8 POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä annettiin puheenvuoro viidelle naiselle, jotka ovat käsitelleet aborttikokemustaan Itu-projektin tarjoaman ohjattuun vertaistukeen perustuvan Askeleet-tukiohjelman avulla. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisena abortin läpikäyneet naiset ovat kokeneet Askeleet-tukiohjelman aborttikokemuksen käsittelemisessä sekä millaisena he ovat kokeneet tukiohjelman askeleet abortin jälkeisten tunteiden työstämisessä. Tutkimus selvitti monipuolisesti Askeleet-tukiohjelmaan osallistuneiden kokemuksia sekä ohjelmasta kokonaisuutena että sen sisältämien kymmenen askeleen läpikäymisestä. Teemahaastattelun pääteemat olivat lähtö- ja jälkitilanne, kokemukset ohjelmasta yleisesti sekä kurssilla käydyt askeleet. Lisäksi haastatteluissa kysyttiin ryhmän ja ohjaajan merkityksestä, kotitehtävistä ja ohjelman vaikutuksista mielialaan ja kykyyn suuntautua elämässä eteenpäin.

Askeleet-tukiohjelma vaikutti myönteisesti elämään, tunteisiin ja aborttikokemuksen käsittelemiseen. Keskeisimmiksi tekijöiksi ohjelmasta nousivat vertaistuki, ohjaajan rooli, toiminnalliset menetelmät ja kotitehtävät sekä ohjelman kristillisuus. Kaikki kymmenen Askeleet-tukiohjelman askelta olivat tärkeitä ja auttoivat naisia olennaisesti suhtautumaan toiveikkaasti tulevaisuuteen. Vaikuttavimmiksi koettuja askeleita aineiston perusteella olivat syyllisyys ja häpeä, suru, viha ja vastuu sekä anteeksiantaminen. Kurssin ansiosta päällimmäiseksi tunteeksi abortista jäi syyllisyyden ja häpeän sijaan suru. Ohjelmasta naiset saivat lisäksi välineitä tämän surun elämän läpi kestävään jatkotyöstämiseen.

Alla pohditaan tutkimustuloksia eli kokemuksia Askeleet-tukiohjelmasta ensin suhteessa tutkimuksen taustalla olevaan ilmiöön eli abortin psyykkisiin oireisiin ja abortin jälkeiseen stressiin sekä yleisiin traumateorioihin. Tämän jälkeen karotetaan yhteneväisyyksiä muihin aiheesta tehtyihin tutkimuksiin, surutyöhön ja -teoriaan sekä lopuksi hieman vertaistukeen ja psykologiseen jälkipuintiin eli debriefingiin.



Vaikka naisilta ei eettisistä syistä kysytty erikseen abortin jälkeisistä tunteista tai mielialasta, aineiston perusteella voidaan kuitenkin todeta, että useimmilla haastateltavista oli abortista seurannut jonkinasteisia psyykkisiä vaikutuksia ja mielenterveydellisiä häiriöitä. Naisten kuvauksista oli havaittavissa myös joitakin traumaperäisen stressihäiriön oireita. Koska Askeleet-tukiohjelmassa tunnustettiin se tosiasia, että abortti voi aiheuttaa naisille psyykkisiä haittavaikutuksia, naisille kyettiin antamaan mahdollisuus käsitellä aborttiin liittyviä traumaattisia kokemuksiaan. Koska tukiohjelma validoi naisten kokeman tarpeen abortin jälkeisten tunteiden käsittelemiseen ja mahdollisti tämän, naiset kokivat tukiohjelman vaikuttaneen positiivisella tavalla ahdistuksen ja itkuisuuden sekä välttämiskäyttäytymisen vähenemiseen.

Abortin jälkeinen stressi johtuu ainakin osittain naisen kyvyttömyydestä ilmaista ja käydä läpi traumaattiseen tapahtumaan liittyviä tunteitaan sekä käydä läpi abortista johtuvaa syntymättömän lapsen ja äitiyden menetystä. Askeleet-tukiohjelma tarjoaa mahdollisuuden käsitellä tästä menetyksestä johtuvaa surua. Aineisto tukee sitä olettamusta, että Askeleet-tukiohjelmassa abortista johtuvan surun käsittely etenee suruteorioissa esitettyjen yleisten surutyön periaatteiden mukaan. Tämä käy ilmi myös analyysiin integroidun suruteorian sekä teoriaosiossa esiteltujen askeleiden riittävästä yhdenmukaisuudesta.

Koska aborttikokemuksessa on tärkeää käsitellä menetyksestä johtuvan surun lisäksi aborttia äidin omasta toiminnasta johtuva tekona, Askeleet-tukiohjelman suruprosessissa käsitellään yleisiä suruteorioita tarkemmin syyllisyyttä, häpeää, moraalista vastuuta ja anteeksiantamista. Myös kristillinen näkökulma on otettu tarkasteluun mukaan. Aineisto vahvistaa suruteorioista ilmi tulevan näkemyksen siitä, että surun ja kuoleman teemoja käsitellessä nousevat usein mieleen henkilön vakaumuksesta riippumatta uskontoon liittyvät kysymykset ja kuoleman jälkeinen todellisuus. Askeleet-tukiohjelman jälkeenkään naiset eivät kokeneet päässeensä surusta kokonaan eroon, mikä havaintona pitää yhtä suruteorioiden kanssa. Tukiohjelman jälkeen päästiin kuitenkin suruprosessin päämäärään: antaa välineitä käsitellä surua ja menetykseen liittyviä muita tunteita.

Tämän tutkimuksen aineistosta nousi esiin samansuuntaisia havaintoja kuin Tuomaalan (2011) juuri ilmestyneen väitöskirjan kertomuksissa, joissa surutyön tekeminen nähtiin muodostavan reitin eheään subjektiuteen ja maailmassa toimimiseen. Erityisesti Itu-ryhmien kuvattiin tarjoavan abortin kokijoille mahdollisuuden jakaa tunteitansa ja olla salaamatta aborttiaan ja sen nähtiin siten voimaannuttavan ja rakentavan naisten toimijuutta. (Tuomaala 2011,137,178.)

Tämän tutkimuksen haastatteluista tuli myös vahvana esiin Vertaisryhmän merkitys sekä ohjaajan välttämättömyys abortin kaltaisen intiimin ja henkilökohtaisen aiheen käsittelyssä. Vertaistuen teorioiden pohjaltakin voidaan todeta, että tällaisessa tilanteessa tarvitaan toisia, jotka pystyvät jakamaan kokemukset ja sen herättämät reaktiot. Oman tarinan kertomisessa varsinkin ohjelman alussa sovelletaan kriisin läpikäymistä eli psykologista jälkipuintia, jossa aloitetaan tapahtuneen faktoista ja siirrytään omiin ajatuksiin ja niiden pohjalla oleviin tunteisiin.

### **Tutkimuksen eettisyys**

Eettisyyden pohdinta oli tutkimusta tehdessä jatkuvasti läsnä aiheen valinnasta aina loppuraportoimiseen asti. Varsinkin tutkimuskohteen ja menetelmän valinnan yhteydessä sekä erityisesti aineiston hankkimisessa ja tutkittavien kohteissa oli tarkkaan kiinnitettävä huomiota eettisiin näkökulmiin.

Aihe pyrittiin rajamaan eettisesti ja tutkimuksellisesti mielekkääksi. Tarkastelun kohteena oli abortin jälkeinen tuki. Tutkimuksessa ei otettu kantaa aborttiin liittyviin eettisiin tai moraalisiin kysymyksiin eikä ruvettu ruotimaan abortin yhteiskunnallisia vaikutuksia. Kenenkään aborttikokemusta ei itsessään lähdetty käymään läpi eikä edes sen seurauksia yksittäiselle naiselle. Toisaalta abortin psyykkisiin vaikutuksiin eli tutkimuksen taustalla olevaan ilmiöön tutustuttiin huolellisesti laajan kansainvälisen tutkimuskirjallisuuden avulla. Aiheen valintaan eivät myöskään olleet syynä tutkijan oma aborttikokemus ja siitä johtuva henkilökohtainen terapian tarve eivätkä uteliaisuus tai tirkistelynhalu, vaan ammatillinen huoli suuren ja melko unohdetun asiakasryhmän tarpeista.

Asiantuntemusta aiheeseen olin hankkinut käymällä CARE Centres Networks:in järjestämän abortin jälkeisen tuen ohjaajakoulutuksen. Käymäni koulutuksen ja sosionomiopintojen työharjoittelun tuoman luonnollisen kontaktin kautta minulle avautui mahdollisuus tehdä opinnäytetyö Itu-projektille. Tutkimuskohteena oli nimenomaan abortin jälkeistä vertaistukea antavan Askeleet-tukiohjelman toimivuus aborttikokemuksen käsittelemisessä sekä tukiohjelmaan kuuluvien askeleiden soveltuvuus abortin jälkeisten tunteiden työstämisessä. Katson, että näillä lähestymistapaan liittyvillä rajoituksilla ja teoreettisilla sitoumuksilla tutkimuksen arkaluontoista aihepiiriä onnistuttiin käsittelemään hyvän tutkimusetiikan mukaisesti.

Aineiston säilyttämisestä on huolehdittu salassapitoa noudattaen. Äänimateriaalit poistettiin tietokoneelta ja digitaaliselta äänityslaitteelta heti tutkimuksen valmistuttua. Äänitys ei ole päätenyt muiden kuin tutkijoiden korviin, sillä litterointi suoritettiin ainoastaan heidän toimestaan. Haastattelut litteroitiin tarkasti ja ne ovat todenperäisiä ja samankaltaisia varsinaisten haastattelujen kanssa. Tulostetut litteroinnit ja tietokoneen tiedostojen materiaali eivät ole päätyneet muiden kuin tutkijoiden käsiin. Niitä ei vielä tässä vaiheessa hävitetä siltä varalta, että materiaalia halutaan käyttää jatkossa tutkijan myöhemmissä opinnoissa. Tämä ei ole todennäköistä, mutta tähän on pyydetty tutkimukseen osallistuneilta lupa. Kaikki lupalaput ovat talletettuina eivätkä ne ole joutuneet väriin käsiin.

### **Tutkimuksen luotettavuus**

Tutkimukseen valittu kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä soveltui hyvin kokonaisvaltaiseen tiedonhankintaan ja kokemuksellisuuden kuvaamiseen, sillä se toi kuuluviin tutkittavien näkemykset ja sen avulla saatiin tietoa tajunnan sisällöstä. Tutkittavat saivat itse antaa merkityksiä ilmiöille ja tapahtumille. Aineiston keruumenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu ja sen havaittiin soveltuvan hyvin tähän arkaan ja vaikeaan tutkimusaiheeseen. Teemahaastattelun avulla pystyttiin selventämään sekä syventämään tutkittavilta saatua tietoa, sillä haastateltavien vastaukset olivat monitahoisia.

Haastattelututkimuksen kohteena olivat Itu-projektin projektivastaavan valitsemat naiset, jotka olivat jo käyneet ohjatusti oman aborttikokemuksensa läpi As-

keleet-tukiohjelman avulla ja jotka olivat hänen arvionsa mukaan kykeneviä ja halukkaita kertomaan kokemuksistaan kurssista. Harkinnanvaraisen otosjoukon määräksi katsottiin riittävän neljästä viiteen haastateltavaa. Viisi kasvatusten tapahtuvaa yksilöhaastattelua osoittautui melko kovatöiseksi toteuttaa, litterointeinen ja analysointeinen, mutta erittäin antoisaksi tulosten kannalta. Otosjoukon vahvuutena oli myös sen monipuolisuus. Kaikki viisi naista kävivät kurssin eri aikaan; osa kävi viikoittain ja osa yhtenä viikonloppuna kokoontuvassa Askeleet-tukiohjelmassa. Tukiohjelman alkaessa haastateltavien aborttikokemuksista oli kulunut hyvin eripituisia aikoja muutamasta kuukaudesta vuosikymmeniin ja ohjelman ajankohdassa oli myös riittävää hajontaa. Toisilla oli kulunut jo kuusi vuotta ohjelman läpikäymisestä, toisilla vain viikko. Tutkittavien uskonnollinen vakaumus ja hengellisten asioiden merkitys omassa elämässä näytti myös vaihtelevan.

Tutkimuksen laadun varmistamiseksi haastatteluihin valmistauduttiin hyvin. Kysymysrunгон miettimiseen paneuduttiin huolella, jotta haastatteluista saataisiin mahdollisimman sopivaa tietoa juuri tutkimuskysymyksiä ajatellen. Abortin kokeneiden naisten kohtaamiseen valmistauduttiin katselemalla CareConfidentialin verkkosivuilta videomateriaalia, jossa englantilaisen abortin jälkihoito-ohjelman (Journey Recovery Programme) käyneet naiset kertovat omia kokemuksiaan.

Tässä yhteydessä on aiheellista todeta, että meitä oli kaksi tekemässä haastatteluja. Olin yksin edennyt opinnäytetyöprosessissani tutkimussuunnitelman hyväksymisvaiheeseen, kun luokkatoverini osoitti kiinnostustaan tutkimustani kohtaan ja ehdotti päästä mukaan hankkeeseen. Hän oli erityisen kiinnostunut haastattelujen tekemisestä ja tunteiden tutkimisesta. Otin tarjouksen vastaan ja työparini toimikin haastatteluissa päähaastattelijana minun toimiessani apuna ja reflektoijana. Työparin saaminen helpotti suuresti osuuttani haastatteluiden teossa. Parillani oli luontainen kyky kohdata ihmisiä ja hän sai haastateltavat rentoutumaan ja kertomaan vapaasti kokemuksiaan kurssilta. Työparini päätti kuitenkin oman kiireisen elämäntilanteensa vuoksi vetäytyä tutkimuksen teosta myöhemmin keväällä. Ennen lähtemistään hän ehti tutustua suruteorioihin ja vertaistukeen, joten osa teoriaosuuden materiaalista on hänen keräämäänsä.

Epäselvyydet työparin sitoutumisesta opinnäytetyöhön ja työpanoksen määräämistä aiheuttivat minulle hankaluuksia tutkimuksen aikatauluissa kevään aikana. Tämän vuoksi myös suunniteltu kahden tutkijan suorittama aineiston analysoiminen jäi toteutumatta.

Haastattelut tehtiin haastateltaville tutussa Itu-projektin huoneessa teetarjoilun lomassa. Haastateltaville selvennettiin uudelleen, että tarkoituksena on kerätä kokemuksia vain Askeleet-tukiohjelmasta eikä itse aborttikokemuksesta. Tutkimuslupa-asiat hoidettiin heti kuntoon ja salassapitoasioita selviteltiin tarkasti. Näin intiimin ja henkilökohtaisen tutkimusaiheen ollessa kyseessä on tärkeää, ettei tutkimukseen osallistuvan tarvitse pohtia luottamuksellisuutta. Haastateltaville tiedotettiin mahdollisuudesta nähdä oman haastattelunsa litteroidut materiaalit ja opinnäytetyö ennen sen julkaisemista sekä oikeudesta vetäytyä tutkimuksesta pois missä vaiheessa tahansa syytä ilmoittamatta. Yksi tutkittavista halusikin nähdä opinnäytetyön etukäteen ja hän sai sen luettavakseen.

Tietoisina siitä, että haastateltavat saattavat pyrkiä antamaan sosiaalisesti suostavia vastauksia, heitä kannustettiin myös kriittisyyteen. Kellään ei ollut mitään haastattelujen äänittämistä vastaan, enkä näe, että äänityslaitteen käyttö olisi juurikaan häirinnyt haastattelutilannetta ja estänyt haastateltavia kertomasta kokemuksiaan. Haastattelujen äänittäminen mahdollisti sen, että haastattelijat pystyivät antamaan jakamattoman huomionsa haastateltaville ja olemaan läsnä vuorovaikutustilanteessa. Haastateltavilta kysyttiin avoimia kysymyksiä ja siten pyrittiin saamaan laaja-alaisia vastauksia. Vastaja pystyy tällöin määrittelemään oman lähestymistapansa teemaa kohtaan. Tällainen menetelmä vapauttaa haastattelutilanteen tutkijan näkökulmasta ja antaa tutkittavan äänelle tilaa. Apukysymykset olivat myös hyviä olla olemassa, sillä niiden avulla pystyttiin varmistamaan, että aineistoa oli saatu kattavasti varsinaisiin tutkimuskysymyksiin liittyen.

Keskustelut pysyivät asiallisina ja kohteliaina. Kahden haastateltavan tunteet nousivat hieman pintaan keskustelujen aikana, mutta terapeuttilta tai holhoavalta otteelta vältyttiin. Tilanteet säilyivät luontevina ja tunteet tasoittuivat nopeasti eikä nolostumista tai kasvojen menettämistä ollut havaittavissa. Tutkittavia

kohdeltiin koko ajan arvostavasti ja heidän panostaan tutkimuksen tekemiseen kiiteltiin. Ensimmäistä haastattelutilannetta refleктоitiin erityisesti ja kysymysten soveltuvuus aiheeseen tarkistettiin vielä kertaalleen, jonka jälkeen todettiin, ettei ensimmäistä haastattelua tarvitse pitää pilottina, vaan se voidaan ottaa mukaan aineistoon.

Haastattelujen tulos on aina seurausta haastattelijan ja haastateltavan yhteistoiminnasta. Olen tyytyväinen haastatteluista saatuun materiaaliin ja niiden antaman tiedon luotettavuuteen. Uskon, että ne paljastavat tutkittavien käsityksiä ja heidän maailmaansa niin hyvin kuin mahdollista. Tätä edesauttoivat väliaikaisen työparini hyvät vuorovaikutustaidot. Haastateltavat olivat pohtineet aborttiteemaa ja käymäänsä kurssia sen verran huolella, että en usko, että haastatteluista saataisiin kovin paljon erilaista materiaalia myöhemminkään, vaikka otettaisiin huomioon, että ihmisten käsitykset samastakin asiasta saattavat vaihdella lyhyenkin ajan kuluessa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Olen pyrkinyt raportoinnin luottamuksellisuuteen ja yksityisyyteen työni kaikissa vaiheissa. Mielestäni onnistuin kuvailemaan tarkasti tutkimuksen kaikki vaiheet, niin että lukija pystyy hyvin seuraamaan tutkimuksen etenemistä. Kuvasin tutkimuksen olosuhteet yksityiskohtaisesti sekä totesin mahdolliset häiriötekijät ja virhetulkintojen mahdollisuudet. Pyrin varjelemaan tutkittavien yksityisyyttä, eikä heidän identiteettinsä paljastu haastatteluista tekemistäni yhteenvedoista eikä lainauksista, sillä poistin sitaateista kaikki tunnistamista helpottavat seikat.

Kerroin analyysissä tarkasti, mihin perustin päätelmäni ja millä perusteella esitin tulkintojani. Analyysimenetelmänä käytin laadulliseen tutkimukseen hyvin soveltuvaa sisällönanalyysiä. Jätin jonkin verran haastateltavien lainauksia lopulliseen työhön, jotta lukija voi itsekkin tarkistaa joitakin väitteitä. Lopuista väitteistä voin vain vakuuttaa, että toin analyysissäni esiin vain niitä asioita, jotka nousevat suoraan haastateltavien kommenteista. Kaikki yhteenvetoni ja tulkintani voin todentaa haastateltavien lainauksilla, joita en ole kuitenkaan tilanpuutteen vuoksi voinut jättää lopulliseen työhöni. Käytin analyysin tekemiseen aikaa puo-

litoista kuukautta, joten ehdin perehtyä aineistooni melko perusteellisesti. Väärintulkintojen mahdollisuus on aina toki olemassa, mutta analyysini kohdalla voi tuskin ainakaan puhua hätiköidyistä johtopäätöksistä.

On todettu, että jos tutkija muokkaa saatuja tuloksia oman alkuperäisen ajattelumallinsa mukaiseksi, ei tuloksia voida pitää tosina ja pätevinä. Oma kristillinen maailmankuvani, joka on yhtenäinen Itu-projektin arvojen kanssa ja aikaisempi tiivis yhteistyö järjestön kanssa voi vaikuttaa tulosten analysoimiseen. Suhtauduin kuitenkin avoimesti kaikkiin aluksi negatiivisilta kuulostaviin kommentteihin ja pyrin tuomaan tasapuolisesti esille kaikenlaiset mielipiteet, sellaisetkin, jotka eivät vastanneet omia ennakkokäsityksiäni. Huomasin ilokseni niiden sisältävän mainioita ehdotuksia Askeleet-tukiohjelman parantamiseksi. Olisin toivonut, että parannusehdotuksia olisi ollut enemmänkin.

Laadullisen tutkimuksen tulokset eivät ole periaatteessa yleistettävissä. Kaikki ihmisiä ja kulttuuria koskevat kuvaukset ovat ainutlaatuisia, eikä ole olemassa kahta samanlaista tapausta, vaan kysymyksessä ovat juuri kulloinkin tutkittavien ihmisten henkilökohtaiset, juuri sellaisenaan arvokkaat kokemukset. Kuitenkin se, että samat asiat ja ajatukset toistuivat jo näissä viidessä haastattelussa, antaa syitä olettaa, että tulokset voisivat jollakin tavalla koskea muitakin, ainakin Itu-projektin Tampereen toimipisteessä Askeleet-tukiohjelman läpikäyneitä naisia ja joillakin varauksilla myös Armahdettu ja vapautettu –toipumisohjelmassa olleita. Kyseisessä toipumisohjelmassa käydään pääosin samat suruprosessin vaiheet kuin Askeleet-tukiohjelmassa, mutta rohkaisua ja lohdutusta ammennaan pääasiassa Raamatusta. Kristillisyys ja hengelliset asiat ovat kurssilla voimakkaammin esillä erityisesti anteeksiantamisen kohdalla kuin tämän tutkimuksen kohteena olleessa Askeleet-tukiohjelmassa..

Tutkimuksen toistettavuutta eli reliabiliteettia olisi voinut parantaa sillä, että kaksi tutkijaa olisi päätenyt analyysissään samaan lopputulokseen. Alun perin näin oli tarkoituskin tehdä, mutta toisen tutkijan poisjäämisen takia jouduin tekemään analyysin yksin. Tutkimuksen pätevyyttä eli validiteettia arvioitaessa tulee tarkailla sitä, kuinka tutkimus on onnistunut tutkimaan sitä, mitä oli tarkoituskin tutkia. Koen, että tähän aiheeseen haastattelututkimus oli juuri oikea valinta. Tee-

mahaastattelun avulla saatiin sellaista tietoa, jonka avulla pystyttiin hyvin vastaamaan alussa asetettuihin tutkimuskysymyksiin ja teemahaastattelun käyttö oli myös eettisesti perusteltua. Tulosten pätevyyttä heikentää osaltaan se, että teemahaastattelu oli ainoa käytetty tiedonhankintamenetelmä tässä tutkimuksessa. Lisäksi tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa se, että olen ensikertalainen tutkijana eikä minulla ole aikaisempaa kokemusta vastaavanlaista prosessista. Olen kuitenkin pyrkinyt työskentelemään työn kaikissa vaiheissa huolellisesti, aikaa ja vaivaa säästelemättä ja parhaan taitoni mukaan.

### **Tutkimustulosten vaikutukset**

Abortin yleisyyteen nähden abortteihin liittyvää tutkimusta on kaiken kaikkiaan Suomessa tehty suhteellisen vähän. Lisäksi erityisesti abortin jälkeisiin tukimuotoihin ja niiden tehokkuuteen keskittyviä tutkimuksia on maailmanlaajuisestikin ajatellen marginaalisesti. Sen vuoksi uskon, että tämä tutkimus on paikallaan ja se tuo arvokasta ja monipuolista tietoa yhdestä abortin jälkeisestä tukimuodosta eli Tampereen NNKY:n alaisen Itu-projektin Suomessa pilotoimasta Askeleet-tukiohjelmasta.

Koska tämän opinnäytetyön toimeksiantaja tulee ammattikorkeakoulun ulkopuolelta, kyseessä on hankkeistettu opinnäytetyö. Tällöin opiskelija suunnittelee työnsä yhdessä työelämän edustajien ja TAMK:n ohjaajan kanssa. Hankkeistetun opinnäytetyön tulokset ovat jaettavissa sekä korkeakoulun että ammattialan hyödyksi.

Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää Itu-projektissa Askeleet-tukiohjelman parantamiseen entisestään. Toimenpide-ehdotukseksi suosittelen, että jatkossakin on pyrittävä siihen, että Askeleet-tukiohjelmaa tarjotaan mahdollisimman monille, jotka kokevat tarvetta ja haluavat käsitellä aborttikokemustaan. Suru-askeleen paras käsittelemisaika on hyvä kartoittaa yksittäisen asiakkaan kohdalla. Jos havaitaan, että suru on hyvin voimakasta jo ohjelman alussa, sitä voisi käsitellä jo hieman aiemmin. Lisäksi on huolehdittava siitä, että Askeleet-tukiohjelmaa voidaan käyttää auttamaan kaikkia abortin kokeneita riippumatta heidän hengellisestä vakaumuksestaan siitä huolimatta, että teemaa lähestytäänkin kristillisestä viitekehyksestä. Osa asiakkaista ei halua tuoda



oikein-väärin -ajattelua aborttiasiaan, joten heidän tulisi saada edelleenkin itse määritellä suhtautumisensa siihen. Jotkut kokevat toiminnallisten menetelmien nostattamat tunteet liian voimakkaina ja abortin kautta menetetyn lapsen konkretisoimisen ahdistavana tai sopimattomana omalle suruprosessilleen. Vaihtoehtoja surun henkilökohtaiselle ilmaisemiselle tulee jatkossakin tarjota. Ennen kuin Suomeen perustetaan enemmän ei-kristillisiä abortin jälkeistä tukea tarjoavia tahoja, tästä periaatteesta on pidettävä kiinni, sillä Suomessa on paljon abortin kokeneita, joilla ei ole vahvaa kristillistä taustaa.

Tässä opinnäytetyössä annetaan kaivattua tietoa abortin jälkeisen suruprosessin kulusta sekä tehdään tunnetuksi se tosiasia, että abortilla voi olla vaikutusta naisten psyykeen. Haastateltavat toivoivat, että sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten keskuudessa tietoisuus lisääntyisi abortin jälkeisen tuen tarpeesta, sillä tätä asiakasryhmää ei vielä välttämättä tunnisteta tai tunnusteta. Toivottiin, että hoitohenkilökunta informoisi naisia mahdollisesta abortin jälkeisen tuen tarpeesta ja tukea antavista tahoista. Naiset suosittelivat, että erityisesti Askeleet-tukiohjelmalla tarjottaisiin tukimuodoksi abortin läpikäyneille naisille. Lisäksi naiset toivoivat, että tarjottaisiin mahdollisuutta jutella kriisiraskaudesta Itu-projektin työntekijän kanssa jo ennen aborttipäätöksen tekemistä.

Tutkimustulokset toivotaan osaltaan vaikuttavan Askeleet-tukiohjelman ja Itu-projektin tunnetuksi tulemiseen. Askeleet-tukiohjelman kaltaiselle toimivalle ja kokonaisvaltaiselle abortin jälkeiselle tukimuodolle on Suomessa tarvetta. Ala on vielä melko uusi ja sosiaalialan ammattilaisten mahdollisuuksia toimia palkattuna abortin jälkeisessä tuessa ei vielä juurikaan ole. Vaatii luovuutta ja pitkäjänteisyyttä saada Tampereella alkanut ja muutamalla paikkakunnalla ensiaskeleena ottava työmenetelmä näkyväksi sekä saada muut toimijat verkostoitumaan Itu-projektin kanssa ja abortin jälkihoitotyö laajenemaan valtakunnalliseksi.

Abortin jälkeisestä prosessista tarvitaan lisää tutkimusta. Abortin jälkeisten tunteiden käsittelyä ja tukiohjelmien vaikutusta siihen voisi tutkia vielä verrokkiryhmän avulla, sillä verrokkiryhmän käyttö lisää tutkimustulosten luotettavuutta ja yleistettävyyttä. Jatkotutkimuksessa voitaisiin verrata Askeleet-tukiohjelman läpikäyneitä naisia abortin kokeneisiin naisiin, jotka eivät ole osallistuneet abor-

tin jälkeisiin tukiohjelmiin. Voitaisiin verrata tutkittavien ja verrokkien aborttikokemusten herättämien tunteiden käsittelemistä sekä psyykkistä oireilua.

Tässä tutkimuksessa ei pystytty perehtymään siihen, kuinka usko korkeampaan voimaan vaikuttaa henkilön kokemukseen aborttikokemuksesta selviytymiseen. Itu-projekti tarjoaa Askeleet-tukiohjelman lisäksi myös selkeämmin Raamattuun perustuvaa Armahdettu ja vapautettu –toipumisohjelmaa. Näiden kahden abortin jälkeisen tukimuodon vaikutusten vertaaminen toisiinsa voisi olla myös kiinnostava aihe.

Opinnäytetyön eettisen hyväksyttävyyden, luotettavuuden ja tulosten uskottavuuden edellytys on, että tutkimus on tehty hyvän käytännön edellyttämällä tavalla. Opinnäytetyön tekeminen on vahvaa sitoutumista vaativa prosessi, joka edellyttää luovuutta ja oman työn hallintaa. Ilokseni huomasin, että opinnäytetyöprosessin aikana harjaannuin itsenäiseen tiedonhankintaan, tiedon kriittiseen analyysiin, ongelmanratkaisu- ja päättelytaitoihin sekä selkeään kirjalliseen viestintään. Toivon, että opinnäytetyöni on rohkaisuksi monelle lukijalle.

## LÄHTEET

AbortionRisks. Elliot Institute. Päivitetty 26.1.2011. Psychological Effects of Abortion. Luettu 2.3.2011.

[http://abortionrisks.org/index.php?title=Psychological\\_Effects\\_of\\_Abortion](http://abortionrisks.org/index.php?title=Psychological_Effects_of_Abortion).

After Abortion. Elliot Institute. Päivitetty 2010. Internet's Largest Recourse Regarding Post-Abortion Issues. Luettu 2.3.2011. <http://afterabortion.org/>.

Alajoki, P. psykologi. 2010. Haastattelu 9.9.2010. Haastattelija Ahola, S. Tampereen kaupunki.

Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Allender, D. B. 1995. Wounded Heart. Hope for adult victims of childhood sexual abuse. Revised edition. Colorado: NavPress.

Baines, J. CareConfidential-kouluttaja. 2011. Haastattelu 13.2. 2011. Haastattelija Ahola, S. Tampereen kaupunki: Itu-projektin toimitilat.

Bendt, I. 2000. Kun pieni lapsi kuolee. Helsinki: Lasten Keskus.

CareConfidential. Julkaisuvuosi 2008. For pregnancy and post-abortion support. Luettu 29.9.2010. <http://www.careconfidential.com>.

CareConfidential. Julkaisuvuosi 2008. Reannon's Journey -video. Katsottu viimeksi 16.2.2011. [http://www.careconfidential.com/Reannons\\_journey.aspx](http://www.careconfidential.com/Reannons_journey.aspx).

Cochrane, L. 2004. Armahdettu ja vapautettu. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. 2000. Research Methods in Education. 5th Edition. London: Routledge Falmer.

Coleman, P. 2010. A Tidal Wave of published Data. More Than 30 Studies in Last Five Years Show Negative Impact of Abortion on Women. Artikkel. Luettu 09.3.2011. <http://afterabortion.org/2010/a-tidal-wave-of-published-data/>.

Coleman, P. K., Coyle, C. T., Shuping, M. & Rue, V. M. 2008. Induced abortion and anxiety, mood, and substance abuse disorders: Isolating the effects of abortion in the national comorbidity survey. Journal of Psychiatric Research 2009 May ;43(8):770-6. Epub 2008 Nov 28. Luettu 14.3.2011. [www.rachelsvineyard.org/PDF/Articles/Coleman%20et%20al.\\_JPR.pdf](http://www.rachelsvineyard.org/PDF/Articles/Coleman%20et%20al._JPR.pdf). journal homepage: [www.elsevier.com/locate/jpsychires](http://www.elsevier.com/locate/jpsychires).

Coleman, P. K., Coyle, C. T. & Rue, V. M. 2010. Late-Term Elective Abortion and Susceptibility to Posttraumatic Stress Symptoms. Journal of Pregnancy Volume 2010. Luettu 11.3.2011. <http://www.hindawi.com/journals/jp/2010/130519/>.

Cullberg, J. 1991. Tasapainon järkkyessä. Helsinki: Otava.

Erjanti, H. & Paunonen-Ilmonen, M. 2004. Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet. Helsinki: WSOY.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Fergusson, D. M. 2008. Julkaistu 2008. Abortion and Mental Health. Editorial. *The Psychiatrist* (2008) 32: 321-324. Luettu 9.3.2011.  
<http://pb.rcpsych.org/cgi/content/full/32/9/321>.

Fergusson, D. M., Horwood, L. J. & Ridder, E. M. 2006. Abortion in young women and subsequent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* (2006) 47(1): 16 - 24.

Fergusson, D. M., Horwood, L. J. & Boden, J. M. 2008. Abortion and mental health disorders: evidence from a 30-year longitudinal study. *Br J Psychiatry*. 2008 Dec;193(6):444-51. Luettu 14.3.2011.  
<http://bjp.rcpsych.org/cgi/reprint/193/6/444>.

Fergusson, D. M., Horwood, L. J. & Boden, J. M. 2009. Reactions to abortion and subsequent mental health. *Br J Psychiatry*. 2009 Nov;195(5):420-6. *European Journal of Public Health*, 2009. Luettu 14.3.2011.  
<http://bjp.rcpsych.org/cgi/reprint/195/5/420>

Freed, L. & Salazar, P. Y. 1996. A Season to Heal. Help and hope for those working through Post-Abortion Stress. Nashville: Cumberland House Publishing.

Gissler, M., Hemminki, E. & Lönnqvist, J. 1996. Suicides after pregnancy in Finland, 1987-94: register linkage study. *BMJ* 1996;313:1431-4

Gissler, M., Berg, C., Bouvier-Colle, M-H. & Buekens, P. 2005. Injury deaths, suicides and homicides associated with pregnancy, Finland 1987-2000. *European Journal of Public Health*. 15(5):459-463, 2005. Luettu 14.3.2011.  
<http://eurpub.oxfordjournals.org/content/15/5/459.full.pdf+html>.

Gissler, M., Artama, M., Ritvanen, A. & Wahlbeck, K. 2010. Use of psychotropic drugs before pregnancy and the risk for induced abortion: population-based register-data from Finland 1996-2006. *BMC Public Health*. 2010 Jun 30;10:383.

Hamama, L., Rauch, S. A., Sperlich, M., Defever, E. & Seng, J. S. 2010. Previous experience of spontaneous or elective abortion and risk for posttraumatic stress and depression during subsequent pregnancy. *Depress Anxiety*. 2010 Jun 23.

Hammarlund C. 2010. Kriisikeskustelu. Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely. 2. päivitetty laitos. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Henriksson, M. & Huttunen, M. 2000. Järkytyksen lukkiutuminen: traumaperäinen stressihäiriö. Aikakauskirja Duodecim 2000:116; 2255-2257.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2006. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 4. painos. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki : Tammi.

Hope after Abortion. Päivitetty 2011. The ministry of Project Rachel. Luettu 2.3.2011. <http://www.hopeafterabortion.com/>

Hurtig, J., Laitinen, M. & Uljas-Rautio, K. (toim.) 2010. Ajattele itse! Tutkimuksellisen lukutaidon perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Itu-projekti. Tampereen NNKY. Päivitetty 2011. Itu-projekti tukee kriisiraskaustilanteessa olevia, raskauttaan vaikeassa tilanteessa jatkavia, aborttia miettiviä ja abortin läpikäyneitä tyttöjä ja naisia. Luettu 2.3.2011. [www.ituprojekti.net](http://www.ituprojekti.net).

Joensuu, K. 2002. Kun syli on tyhjä. Oulu: Suomen Rauhanyhdistysten Keskusyhdistys ry.

Journey. Matka aborttikokemuksesta toipumiseen 2005. Suom. Runsten K. Tampere: Itu-projekti (Tampereen NNKY).

Järvi, U. 2007. Syntymätön. Tietoa ja kokemuksia keskenmenosta. Helsinki: Kirjapaja.

Kreula, R. 2008. Kuvittelenko, vai kuoliko jotain? Helsinki: Books on Demand GmbH.

Kübler-Ross, E. & Kessler, D. 2006. Suru ja surutyö. Helsinki: Basam Books Oy.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Artikkel. Sisällön analyysi. Hoitotiede Vol. 11, no 1/-99.

Käpy ry. Lapsikuolemaperheet ry. Päivitetty 2011. Kaikille lapsensa menettäneille. Luettu 2.3.2011. <http://www.kapy.fi/>.

Käypä hoito 4.9. 2007. Suomalainen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Gynäkologiyhdistyksen asettama työryhmä 2011. Raskaudenkeskeytykset. Luettu 10.6.2011. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukses/naytaartikkeli/tunnus/hoi27050>

Laki raskauden keskeyttämisestä 24.3.1970/239. Finlex. Luettu 9.3.2011. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1970/19700359>.

Lapseni on kuollut –jäi jälkeen kaipuu, jäi sanaton suru. 2005. Helsinki: SYLVA ry.

Lepola, U., Koponen, H., Leinonen, E., Joukamaa, M., Isohanni, M. & Haukola, P. 2005. 1.-2. painos. Psykiatria. Helsinki: WSOY.

Lindroos, H. & Segercrantz, U. 2009. Yksilöksi ryhmässä. Palmenia-sarja. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Linqvist, M. 1999. Surun tie. Porvoo: WSOY.

Lönnquist, J., Paronen, T., Marttunen, M., Henriksson, M. & Heikkinen, M. 2001, Psykiatria. Kysymyksiä ja vastauksia. Helsinki: Duodecim.

Masse, S. & Phillips, J. 2004. Her Choice to Heal. Finding Spiritual and Emotional Peace after Abortion. Life Journey. Colorado Springs: Cook Communications  
<http://www.afterabortion.org/hope/arti10.htm>.

Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 3. laitos. International Methelp ky. Jyväskylä: Gummerus.

Morris, S. 1970. Surun psykologiaa. Helsinki: Otava.

Mota, N. P., Burnett, M. & Sareen, J. 2010. Associations Between Abortion, Mental Disorders and Suicidal Behavior in a Nationally Representative Sample. The Canadian Journal of Psychiatry, Vol 55, No 4, April 2010 tai 55(4): 239-246.

Munk-Olsen, T., Munk Laursen, T., Pedersen, C. B., Lidegaard, Ø. & Mortensen, P. B. 2010. Induced First-Trimester Abortion and Risk of Mental Disorder. N Engl J Med 2011; 364:332-339.

National Helpline for Abortion Recovery 2011. Confidential Care Helpline. Lue-ttu 2.3.2011. <http://www.nationalhelpline.org>.

Nurmi, L. 2006. Kriisi, pelko, pakokauhu. Helsinki: Edita.

Palosaari, E. 2007. Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Helsinki: Edita.

Papunen, O. Itu-projektin projektivastaava. 2010. Tiedonanto koulutuspäivästä 13.9.2010. [Sähköposti]. Tampereen kaupunki.

Papunen, O. Itu-projektin projektivastaava. 2011. Haastattelu 1.2.2011. Litteroi-tu. Haastattelijat Ahola, S. & Jaanisalo, E. Tampereen kaupunki. Itu-projektin toimitilat.

Patton, M. Q. 2002. Qualitative Research & Evaluation Methods. 3rd ed. CA: Sage publications.

Pojjula, S. 2002. Surutyö. Helsinki: Gummerus.

Rachel's Vineyard Ministry. Päivitetty 2011. Healing the pain of abortion - one weekend at the time. Luettu 2.3.2011. <http://www.rachelsvineyard.org/>

Ramah International. Post Abortion Recovery Program. Päivitetty 2010. Luettu 6.10.2010. [www.ramahinternational.org](http://www.ramahinternational.org).

Royal College of Psychiatrists (RCP), 2008. Julkistettu 2008. Position Statement on Women's Mental Health in Relation to Induced Abortion. Luettu 9.3.2011. <http://www.rcpsych.ac.uk/member/currentissues/mentalhealthandabortion.aspx>.

Rue, V. M. Coleman, P. K., Rue, J. J. & Reardon, D. C. 2004. Induced abortion and traumatic stress: A preliminary comparison of American and Russian women. *Medical Science Monitor* 10(10): SR5-16, 2004. Luettu 14.3.2011. [www.artsenverbond.nl/abortion.pdf](http://www.artsenverbond.nl/abortion.pdf).

Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.

Räsänen, P. 2010. Haastattelu. Televisio-ohjelmassa Leo Meller ja ystävät. Keskän kuumat kysymykset. Tv7. 20.8.2010. Litteroitu. Helsinki: Patmos ry.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettu 21.9.2010. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>.

Saari, S. 2003. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Otava.

SaveHaven Ministries. Päivitetty 2011. A place for healing from the trauma of abortion. Luettu 2.3.2011. <http://www.safehavenministries.com/>.

Stengård, E. 2005. Journey of Hope and Despair. The Short Term Outcome in Schizophrenia and the Experiences of Caregivers of People with Severe Mental Disorder. Väitöskirja. Tampere: Acta Universitas Tampereensis 1066, Tampereen yliopisto.

Strahan, T. W. (edited). Detrimental Effects of Abortion: An Annotated Bibliography. Luettu 2.3.2011. [http://abortionrisks.org/index.php?title=Category:Detrimental\\_Effects\\_of\\_Abortion,\\_An\\_Annotated\\_Bibliography](http://abortionrisks.org/index.php?title=Category:Detrimental_Effects_of_Abortion,_An_Annotated_Bibliography).

Stakes. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Raskaudenkeskeytykset 2009. Julkaisupäivä 25.10.2010. Tilastoraportti. Luettu 29.3.2011. [http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2010/Tr27\\_10.pdf](http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2010/Tr27_10.pdf).

Taylor, P. 2010. The Long-Term Psycho-Social Effects of Abortion on Women. Dissertation MA Bioethics. Sähköposti 3.3.2011. London: toistaiseksi julkaisematon.

Tampereen NNKY. Tampere: Tampereen NNKY. Luettu 6.10.2010. [www.tnnky.fi](http://www.tnnky.fi).

Terveysportti. Luettu 23.2.2011. [www.terveysportti.fi/terveysportti/icd10.koti](http://www.terveysportti.fi/terveysportti/icd10.koti).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2011. Luettu 23.2.2011.  
<http://sty.stakes.fi/FI/koodistopalvelu/koodisto.htm>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2011. Raskaudenkeskeytykset 2009. Luettu 29.3.2011.  
<http://www.stakes.fi/FI/Tilastot/Aiheittain/Lisaantyminen/raskaudenkeskeytykset/index.htm>

Thomas W. Strahan Memorial Library. Detrimental Effects of Abortion: An Annotated Bibliography. Päivitetty 21.10.2010. Resent studies. Luettu 2.3.2011.  
[http://abortionrisks.org/index.php?title=Recent\\_Studies](http://abortionrisks.org/index.php?title=Recent_Studies).

Thoughts on Abortion. Päivitetty 2010. Abortion is a pertinent issue today and one of the most poignant. Luettu 22.9.2010. [www.thoughtsonabortion.com](http://www.thoughtsonabortion.com).

Tuomaala, S. 2008. Artikkel. Naisten kertomuskokemukset kriittisenä tietona abortista. *Sosiaali-lääketieteellinen aikakauslehti* 45/2008, 48–58.

Tuomaala, S. 2004. Kärsimyksen rajat ja vapauden mahdollisuudet aborttipuheessa. Teoksessa Honkasalo, M. & Urtiainen, T. & Leppo, A. (toim.) *Arki satuttaa. Kärsimyksiä suomalaisessa nykypäivässä*. Tampere: Vastapaino.

Tuomaala, S. 2011. Keskeytyksiä elämässä: Naisten toimijuudet aborttikertomuksissa. Helsingin yliopisto. Maailman kulttuurien laitos. Uskontotieteen väitöskirja. Luettu 26.4.2011. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-6908-6>.

The UnChoice. Elliot Institute 2006. Abortion is the Unchoice. Education/outreach campaign. Päivitetty 2011. Luettu 2.3.2011.  
<http://www.theunchoice.com/intro.htm>.

Vahala, L. psykologi. 2011. Haastattelu 4.3.2011. Litteroitu. Haastattelijat Ahola, S. & Jaanisalo, E. Tampereen kaupunki: Itu-projektin toimitilat

Vuento, A. 2000. Aborttipotilaan vierellä. *Aikakauskirja Duodecim* 2000, 116 (14), 1480.

Warren, Harvey & Henderson. 2010. Do Depression and low Self-Esteem Follow Abortion Among Adolescents? Evidence from a National Study. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*. 42(4):230–235.

Ylikarjula, S. 2008. *Kuolema on*. Helsinki: Kirjapaja.



## LIITTEET

### LIITE 1

Arvoisa kirjeen vastaanottaja,

Olemme Tampereen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä Itu-projektiin. Outi Papusen toiveesta haastattelempa muutamaa Askeleet-tukiohjelman/Journey'n läpikäynyttä naista. Jos suostut haastatteluun, saat siinä vapaasti kertoa Askeleet-tukiohjelman aikaisista kokemuksistasi, minkä lisäksi esitämme mahdollisesti tarkentavia kysymyksiä. Tarkastelun kohteena on Askeleet-tukiohjelman toimivuus työmenetelmänä abortin jälkihoidossa. Sinua haastatellaan yksilönä ja haastattelu kestää noin tunnin. Paikkana on tuttu Itu-projektin huone. Haastattelut äänitetään tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseksi ja äänitykset litteroidaan eli kirjoitetaan puhtaaksi. Äänitykset tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua. Opinnäytetyön aikataulusta johtuen haastattelut pyritään tekemään helmikuun aikana. Päivän ja ajankohdan voimme sopia joustavasti sinun aikataulujesi mukaan.

Olemme hyvin kiitollisia osuudestasi tutkimuksen teossa. Näin autat tuottamaan tarpeellista tietoa ja kehittämään Itu-projektin Askeleet-tukiohjelmia palvelemaan abortin läpikäyneitä naisia entistä paremmin. Haluamme korostaa, että jokaisen haastateltavan henkilöllisyys säilyy salassa koko tutkimuksen ajan eikä valmiista opinnäytetyöstä voi tunnistaa ketään haastatteluihin osallistunutta. Sinulla on mahdollisuus saada nähtäväksi oman haastattelusi materiaali sekä valmis opinnäytetyö myös ennen sen julkaisemista. Sinulla on myös oikeus vetäytyä tutkimuksesta missä vaiheessa tahansa.

Haastattelumateriaalia ei missään vaiheessa julkaista kokonaisuutena. Valmis opinnäytetyö tallennetaan Theseus-verkkokirjastoon, jossa asiasta kiinnostuneilla on mahdollisuus tutustua siihen. Elina jatkaa sosiaalialan opintoja yliopistossa, joten hän voi mahdollisesti haluta käyttää tässä tutkimuksessa saatua materiaalia myös tulevan lopputyönsä tekemisessä.

Outi valitsi sinut haastatteluun, koska olet vasta käynyt kurssin eli se on sinulla vielä tuoreessa muistissa. Jos sovitte Outin kanssa, että olet halukas osallistumaan tutkimukseen, niin otamme sinuun yhteyttä puhelimitse tai sähköpostitse lähiaikoina sopiaksemme haastatteluajan. Jos sinulla heräsi kysymyksiä tai kaipaat vielä lisäinformaatiota, niin vastaamme mielellämme. Kiitos yhteistyöstä!

Sari Ahola ja Elina Jaanisalo

## LIITE 2

**Tutkimukseen osallistuvilta pyydettävä kirjallinen suostumus**

## Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

- Tutkimuksen nimi: Matka tunteisiin. Kokemuksia Journey-toipumisohjelmasta työvälineenä abortin jälkeisen masennuksen käsitte-lyssä.
- Tekijät: Sari Ahola ja Elina Jaanisalo, Sosionomi AMK opiskelijat
- Tutkimus: Opinnäytetyö, Tampereen ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma, sosiaalisen kuntoutuksen vaihtoehtoiset opinnot
- Materiaalia tullaan mahdollisesti käyttämään jatko-opintoihin liittyvän tutkimuksen tekemiseen yliopistolla
- Tulosten julkaisu: Julkaistaan ammattikorkeakoulujen Theseus-verkkokirjastossa

Minulle on selvitetty yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia ja henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon. Tutkimus tullaan kirjoittamaan niin, ettei siitä pysty tunnistamaan haastateltavia.

Suostun siihen, että minua haastatellaan ja haastattelussa antamiani tietoja käytetään kyseisen tutkimuksen tarpeisiin. Haastattelu äänitetään ja litteroidaan, jonka jälkeen äänitykset tuhotaan.

Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni.

Päiväys

---

Tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys

---

## LIITE 3

## Haastattelukysymykset

## Lämmittelykysymyksiä

- Kuinka kauan abortistasi oli kulunut, kun lähdit Askeleet-tukiohjelmaan mukaan?
- Kuinka kauan tukiohjelmasta on nyt kulunut?
- Kävitkö viikonloppukurssin vai viikoittain kokoontuvassa ryhmässä?

## Teema 1: Lähtötilanne

- Miksi hakeuduit/ lähdit mukaan juuri tähän ohjelmaan?
- Millaisia ennako-odotuksia sinulla oli kurssista? Millainen ennakkokäsitys sinulla oli siitä, mitä kurssi tulee pitämään sisällään?

## Teema 2: Yleisemmin ohjelmasta

- Kerrotko vapaasti, miten koit Askeleet-tukiohjelman kokonaisuutena?
- Oliko ohjelmassa jotain sinulle merkittävää? Mitä erityisesti?
- Miten koit ryhmän merkityksen? Entä ohjaajan merkitys ja rooli?
- Millaisena koit ryhmän koon?
- Saitko kurssilta keinoja tunteiden käsittelyyn? Millaisia keinoja esimerkiksi?
- Onko jotain aiheita, jotka olisi mielestäsi voinut sisällyttää prosessiin?
- Muita kommentteja ja ajatuksia ohjelmaan liittyen?
- Oliko jotain yllättävää, mitä et osannut odottaa?
- Olisitko toivonut, että jotain olisi tehty eri tavalla?
- Oliko käsittelytahti kurssilla hyvä? Siirryttiinkö johonkin askeleeseen liian nopeasti tai liian hitaasti?

## Teema 3: Askeleet (Haastateltavalla näytetään Askeleet-kaaviota.)

- Millaisia ajatuksia näistä askeleista heräsi? Miten koit tietyt askeleet?
- Miten koit Askeleet-ohjelman eri askeleiden käsittelyn?
- Onko joitain askeleita, joita olisit halunnut lisättävän tai muutettavan? Oliko joku askel turha, jonka olisi voinut jättää pois?
- Oliko järjestys mielestäsi hyvä?
- Oliko joku askel vaikeampi kuin joku toinen?
- Miten koit kirjalliset tehtävät? Mikä oli niiden merkitys?
- Mikä oli kurssin tärkein osa-alue?
- Tuntuuko, että joku askel pitäisi käydä vielä uudestaan läpi?
- Yksi askel oli irtipäästäminen ja luopuminen, kuinka se onnistui? (muista askeleista voi tarvittaessa kysyä myös tähän tyyliin...)

## Teema 4: Jälkitilanne

- Koetko, että auttoiko Askeleet-tukiohjelma sinua? Jos niin millä tavalla? Miksi, miksi ei?
- Muuttuiko olosi, tuntemuksesi tai käyttäytymisesi kurssin myötä?
- Onko jotain näkökulmia ohjelmassa, joita olisit halunnut lisättävän tai poistettavan?
- Tuleeko kurssikokemuksesta mieleen vielä muuta, mitä jäi mieleen? Miten esimerkiksi käytännön puoli?
- Miten koit kurssin alun ja lopun?